

علم جی العجزا

بچلوں بہریوں اور نگدا سے بہترین طریقہ علاج
پرائیٹ فامع علمی تحریر



حکیم محمد حسین شاہ قاداری

مکتبہ قرآن و خویی و کوکاٹ فیصل آباد

انتساب

میں اپنی اس کتاب کو حصول برکت کیلئے اپنے پیارے پیر و مرشد حضرت ابو بلال محمد الیاس عطّار قادری
دامت برکاتہم العالیہ کی خدمت باعظمت میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتا ہوں۔ الحمد للہ عزوجل جن کی نگاہ کرم
اور فیضان کے مل بوتے پر مجھ ناچیز اور ناتواں میں قلم اٹھانے کی طاقت آئی۔

غذا ہی سب سے اچھی دوائی

انسان دوا کا ایک گھونٹ پیتا ہے یادو گولیاں کھاتا ہے تو وہ اس کی کتنی قدر کرتا ہے اور سمجھتا ہے ہاں اپ میں نے کوئی چیز لی ہے جو میری صحت کو بنائے گی مگر حیرانی ہے کہ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر اس غذا سے بھی جسے وہ پیدائش سے لے کر موت تک روزانہ دو تین بار یا زیادہ بار اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے آخر اس غدا سے بھی تو وہ تمام اجزاء اندر بخچتے ہیں جو تند رستی کو بڑھاتے ہیں اور جسم میں قدرتی طور پر امراض سے لڑنے کی طاقت پیدا کرتے ہیں اور اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ روزمرہ کی غذا میں بھی تھوڑی بہت مقدار میں عموماً وہ تمام صحت بخش اجزاء حاضر رہتے ہیں جو صحت بخش اجزاء جو کہ اکثر دواؤں کے ذریعے مریض کو مہیا کئے جاتے ہیں۔ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر یہ روزمرہ کی غذا تو ایک طرح سے دوائی ہے کیونکہ یہ ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس نے غذا کو کبھی اتنی اہمیت نہیں دی جتنی کہ وہ دوا کو دیتا ہے۔

ایک دو دن کی دوا کا اتنا خیال اور روزمرہ کی دوا (غذا) کے بارے میں اتنی زیادہ لاپرواہی؟ اگر انسان اس لاپرواہی کو چھوڑ دے اور اپنی روزمرہ کی غذا کو سدھار لے تو اس سے بڑھ کر دنیا میں دوسری کوئی دوائیں۔ صحیح غذانہ صرف تند رستی بڑھانے کیلئے بلکہ امراض کو رفع کرنے کیلئے بھی کام دیتی ہے۔

انسان چونکہ اشرف الخلوقات ہے۔ قدرت نے اسے عقل سیمہ سے نوازا ہے یہ اپنے بھلے برے میں تمیز کر سکتا ہے۔ اس لئے ایسی خوراک کھاتا ہے جو اس کی نشوونما کرے، قوت عطا کرے، بیماریوں سے محفوظ رکھ سکے اگر کبھی غلط قسم کی خوراک استعمال کرے تو فوراً نتیجہ سامنے آ جاتا ہے یعنی کوئی نہ کوئی بیماری اس پر حملہ کر دیتی ہے جب ایسی نوبت آ جائے تو فوراً غذا کی تبدیلی کی طرف توجہ دیتی چاہئے۔ علاج اور دوا اس وقت تک نہ لی جائے جب تک اس کی شدید ضرورت محسوس نہ ہوتا کہ طبعی دم بخود نہ ہو جائے بس غذا کی اصلاح کی طرف متوجہ ہو جانا چاہئے۔

آنے والے دور میں ہر شخص غذا کو بطور دوا سمجھ کر کھایا کرے گا۔ ہمارے دل کی تعمیر و تکمیل غدا سے ہوتی ہے لہذا اس کی حرمت اور اصلاح بھی غذا ہی سے ہو سکتی ہے۔ پیشک غذا سے بڑھ کر دنیا کی اور کوئی دوائیں۔ ایک فرانسیسی فلاسفہ کے قول کے مطابق کسی قوم کی قسمت کا دار و مدار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کیسے کھاتے ہیں۔ مغرب میں غدائی ڈاکٹر محسن غذا ہی کے روذہ بدل سے پیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں۔

مشہور طبی مقولہ ہے کہ ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں و راشتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی غضر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جاسکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں؟ کیسے ہیں، غذائی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہے کہ ناقص غذا اور اس کے نتیجہ میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہر اعلقہ ہوتا ہے۔

غذا دنیا کی بہترین دوا ہے دیکھا جائے تو انسان نے ہزاروں سال کے تجربے سے جولا جواب دوا حاصل کی ہے وہ غذا ہے، غذا سے بڑھ کر اور کوئی بہتر دوا بھی تک دریافت نہیں ہو سکی۔ روزمرہ دواوں کی قدر و قیمت ہنگامی اور محدود ہے لیکن غذا کی افادیت ہمہ جہت اور پایدار ہے، قومی صحت کی اصلاح کیلئے ضروری ہے کہ پاکستان کے ہر صوبے میں غذائی سروے کیا جائے کہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کن اشیاء کی کمی ہے۔ اس کے بعد غذائی اور زرعی ماہرین مل کر مشورہ دیں کہ کون کون سی خوردنی اجتناس اور پھل پیدا کرنے کی ضرورت ہے پھر اس کے مطابق کسانوں اور زمینداروں کو مطلوبہ کاشت کی ترغیب دی جائے اور مناسب سہولتیں مہیا کی جائیں۔

غذائی علاج کی اہمیت

غذائی علاج کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ انسانی اور حیوانی جسم میں خون صرف غذا ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا اور زہر ہرگز ہرگز خون یا کوئی اور خلط نہیں بن سکتی بلکہ ماذر ان سائنس بھی اس امر کو تسلیم کرتی ہے کہ خون صرف غذائی اجزاء سے پیدا ہوتا ہے دوا اور زہر جسم کے اعضاء میں تحریک تسلیم و تحلیل کا باعث ہوتے ہیں۔ جانتا چاہئے کہ غذائی علاج کی بنیاد فاقہ پر رکھی جاتی ہے کیونکہ جب تک بھوک پیدا نہ ہو اس وقت تک غذائی علاج اثر انداز نہیں ہو سکتا۔ بھوک پیدا کرنے کیلئے ہی غذا کو اس وقت تک روک دیا جاتا ہے یا اس قدر لطیف اغذیہ کا استعمال کرایا جاتا ہے جس میں اندیزی کے علاوہ ادویہ بھی موجود ہوں اور انہائی زود ہضم ہوں جن کو دوائے غذائی یا غذائے دوائی کہتے ہیں اور دوائے غذائی میں دوا زیادہ اور غذا کم ہوتی ہے اور غذائے دوائی میں غذا کی مقدار زیادہ اور دوائی کم ہوتی ہے۔ ان صورتوں میں اور تدابیر سے مقصود شدید حجم کی بھوک کا پیدا کرنا ہے۔ غذا کو اس کیلئے مرخص کو جب غذا سے کم و بیش دُور کھا جاتا ہے تو اس کو عام طور پر فاقہ کہا جاتا ہے۔ شدید بھوک پیدا کرنے کیلئے مرخص کو جب غذا سے کم و بیش دُور کھا جاتا ہے تو اس کو عام طور پر فاقہ کہا جاتا ہے۔

جاننا چاہئے کہ جب بھوک بند ہو جاتی ہے تو جسم کے کسی عضو میں رطوبت اور بلغم کی زیادتی ہو جاتی ہے جس سے اعضاء میں سکون اور سستی پیدا ہو جاتی ہے جس کے نتیجہ میں حرارت اور طاقت قدرتی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ اس رطوبت اور بلغم کا اخراج کرنا اور ختم کرنا ادویہ سے بھی ہو سکتا ہے مگر اس طرح اول خون نہیں بنتا، دوسرا دوا کا اپنا ایک معجزا اڑ بھی جسم میں رہ جاتا ہے لیکن فاقہ میں جب رطوبت اور بلغم ختم ہو کر حرارت پیدا ہوتی ہے تو قدرتی طور پر ایک اندر وہی طاقت پیدا ہوتی ہے جو فطری قوت کا مظہر ہوتی ہے

جب جسم کے کسی عضو میں رطوبت یا بلغم کی زیادتی ہو تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول غدد یا جگر کے تحت اپنی رطوبت یا بلغم کا اخراج زیادہ کرتے ہیں یا غدد جاز بے جو طماں کے تحت ہوتے ہیں وہ اپنی کمزوری کی وجہ سے رطوبت کو جذب نہیں کر سکتے جب فاقہ دیا جاتا ہے یعنی بغیر ضرورت غذا نہیں دی جاتی تو اعضاء پر غذا کا بوجھ کم ہو جاتا ہے جس سے ایک طرف غدد ترشح و رطوبت کا گرناروک دیتے ہیں اور دوسری طرف غدد جاز بے ان رطوبات بلغم کو جذب کرنا شروع کر دیتے ہیں جو اعضاء پر گر کر سکون اور تسلیم کا باعث ہنتی ہیں بلکہ طماں اور اس کے تحت غددان رطوبات اور بلغم کو جذب کر لیتے ہیں۔ اس طرح فاقہ سے شدید بھوک بیدار ہو جاتی ہے۔

شدید بھوک سے جب معدہ پر گری ہوئی رطوبت اور بلغم جسم میں جذب ہو جاتی ہے یا پیشہ و پاخانے اور پینے سے اخراج پا جاتی ہے اور مزید رطوبات و بلغم اور ترشح وغیرہ اعضاء پر گرنا بند ہو جاتے ہیں تو اعضاء میں تحریک و حرارت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جس سے غذا ہضم ہو کر خون میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس طرح امراض دفع ہو کر صحیح معنوں میں صحت حاصل ہو جاتی ہے یہ صرف فاقہ کا کرٹہ ہے اگر فاقہ کی حقیقت کو سمجھ لیا جائے اس سے پچاس فیصد امراض چند دنوں میں بغیر دوائے کے ختم ہو جاتے ہیں۔ فاقہ سے جب بھوک لگتی ہے تو درج ذیل تین صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں:-

۱..... قاسدر طوبت و گندے مواد اور خمیر و تعفن پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔

۲..... اعضائے ریسمیہ یعنی دل، دماغ، جگر اور روح و ذہن کی قوتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

۳..... صفراء کی پیدائش ہو کر حرارت عزیزی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اگر انسان روزانہ بارہ یا چودہ گھنٹے غذا کو نہ روک سکے تو کم از کم شدید بھوک تک انتظار کرنا ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ ایک تدرست انسان میں صحیح بھوک پانچ چھ گھنٹے سے پہلے نہیں لگ سکتی اگر لگ بھی جائے تو کم از کم چھ گھنٹوں سے پہلے غذا نہیں کھانی چاہئے۔ یہی صحت اور تدرستی کا راز ہے اور یہی فاقہ کی برکتیں اور غذا کی علاج کا کمال ہے۔

افسانی مشین اور اس کی غذا

ہم یہ بات سخوبی جانتے ہیں کہ مشینری اسوقت تک کام نہیں کرتی جب تک اس میں ایندھن نہ ڈالا جائے ہو اُسی جہاز پٹرول کے بغیر آز نہیں سکتا، ریل گاڑی تیل اور کوئی کے بغیر پٹرول پر ایک انجی بھی آگئے نہیں بڑھ سکتی، بس، ٹرک اور کار بھی تیل کے بغیر بیکار ہیں اگر بھلی کے پچھے کوچلی کی طاقت نہ ملے تو وہ ہوا کو متھک نہیں کر سکتا۔ یہی حال انسانی مشینری کا ہے جو ہمارے جسم میں روزاً دل سے موجود ہے اور مرتبے دن تک قائم رہتی ہے اگر اس مشینری کو صحیح خوراک نہ ملے تو یہ اپنے افعال ذرست طریقے سے انجام نہیں دے سکتی۔ زندگی میں مختلف جسمانی اور دماغی حرکات و افعال کے سبب ہر روز بلکہ ہر لمحہ جسم انسان تخلیل ہوتا رہتا ہے یعنی اس کا کوئی نہ کوئی حصہ خرچ ہوتا رہتا ہے مثلاً جس وقت ہم کوئی جسمانی کام کرتے ہیں یعنی چلنے پھرنے، بولنے، سانس لینے یا دماغی کام کرنے کیلئے غور و فکر کرنا یا سوچنا تو اس میں ہمارے جسم کا کوئی حصہ ناکارہ ہو جاتا ہے جس کو ہم بطور فضلہ جسم سے خارج کر دیتے ہیں اور اس طرح جو حصہ جسم میں خرچ ہوتا ہے اس کی کمی کو پورا کرنے کیلئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ حرکات و افعال کے دوران جسم سے گرمی اور حرارت خارج ہوتی ہے اور خوراک ہی سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے لہذا ہم ان دو فائدوں کیلئے غذا کا استعمال کرتے ہیں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے تازہ غذا کا استعمال کرنی چاہئے، باسی اور گلی سڑی چیزوں سے پرہیز لازمی ہے بلکہ ایسی چیزوں میز صحت ہیں۔ اس کے کھانے سے فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔ کھانے کی چیزوں صاف سترے برتوں میں ڈھانپ کر کھنی چاہیں۔ بازاروں کی چیزوں پر اکثر گرد و غبار اور سکھیاں پیش ہیں جن کی وجہ سے ان میں نمایاں اور جراحتی شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی چیزوں کھانے سے کئی خطرناک بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

روزمرہ کی غذائی خلطیاں

ہم اپنے سے زیادہ جانوروں کی دیکھ بھال میں زیادہ توجہ دیتے ہیں ہر ماں کے جانتا ہے کہ اس کے جانوروں کی صحت کا دار و مدار ان کی خوراک پر ہے مگر کتنے لوگ اپنی روزمرہ کی خوراک پر توجہ دیتے ہیں؟ ایک ڈاکٹر کا بیان ہے کہ چھوٹے بیماریوں کو چھوڑ دیا جائے تو باقی نوے فیصد بیماریاں غلط طور پر کھانے پینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انسان کی روزمرہ کی کھانے پینے کی خلطیاں بڑھتی جا رہی ہیں اور بیماریوں کی تعداد بھی۔

صحت کو جہاں دوسرا خطرے لائق ہیں وہاں خوردنوش کے طریقہ کار میں تبدیلیوں نے بھی صحت کا دیوالیہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ صحت کیلئے سادہ غذا کی بہت اہمیت ہے جب تک لوگ سادہ غذا استعمال کرتے رہے ہارت اٹیک، بلڈ پریشر، جوزوں کے درد اور معدہ کی بیماریاں سننے میں کبھی نہ آئیں۔ آج سویں سے نانوے افراد ان امراض میں بٹلا ہیں۔

ہم روٹی کارنگ سفید بنانے کیلئے اس میں سے چوکر (چھان) نکال دیتے ہیں یہ چانتے ہوئے بھی کر اصل غذا اہمیت اور طاقت گندم کے چھان میں ہے۔

ڈالڈا گھنی کے علاوہ سفید چینی میٹھا زہر ہے جب سے چینی کا استعمال شروع ہوا ہے دل، معدہ، جگر اور گردے بے حال ہو گئے ہیں۔ ان اعضا کا حال اس گاڑی کا ہو گیا ہے جو پیڑوں سے چلتی ہوا اور اس میں پر پیڑوں کی بجائے ڈیزیل ڈال دیا جائے یا مٹی کے قلیل کو دیسی گھنی سے جلانے کی کوشش کی جائے۔

سرخ مرچ کا استعمال ہمارے ہاں تمام دنیا سے زیادہ ہے جس طرح یہ زبان پر جلن پیدا کرتی ہے اس سے کہیں زیادہ معدہ میں جلن پیدا کرتی ہے۔ بواسیر کا خکارہ ہی لوگ ہوتے ہیں جو لال مرچ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

ایک عادت یہ بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ کھانے کے درمیان بار بار پانی پیا جاتا ہے جس سے معدہ کا جوں صحیح طریقے سے غذا کو ہضم نہیں کر سکتا۔ الٹا گیس اور بدہضی کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پانی ہمیشہ کھانے کے آدھا گھنٹہ یا اس کے بعد جب پیاس محسوس ہو پینا چاہئے۔

ایک عادت جو صحت کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے کہ ہم کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاتھوں پر بے شمار جراثیم لگتے ہوتے ہیں اگر انہیں کھانے سے پہلے نہ دھویا جائے تو وہ منہ کے راستے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

غیریب اور متوسط طبقوں میں یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ان کی کھانے پینے کی اشیاء کھلی پڑی رہتی ہیں اور کھیاں ان پر قص کرتی رہتی ہیں کمکھی میں قدرت نے عجیب قوت مدافعت پیدا کی ہے کہ یہ مختلف جراثیموں کو اپنے جسم سے لگائے اڑتی رہتی ہے خود جراثیم کا شکار ہو کر بیمار نہیں ہوتی دوسروں کو بیمار کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے یہ جس چیز پر بیٹھ جائے جراثیم اس چیز تک پہنچا دیتی ہے اور وہ چیز کھانے والا بیمار ہو جاتا ہے۔ لہذا چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا چاہئے۔ زیادہ گوشت خوری سے احتساب کریں۔ گوشت بہت سی بیماریاں پیدا کرتا ہے نیز کھانے کے طریقہ کار میں لقصن اور بناوٹ چھوڑ کر سادہ غذا کو ترجیح دینی چاہئے مرغن غذا میں اور پر تکلف کھانا نقصان دہ ہے۔ ایک کھانے کے بعد دوسرا کھانا اس وقت تک ہرگز نہ کھائیں جب تک شدید بھوک نہ لگے نیز کھانا اس وقت چھوڑ دیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔ یہ طریقہ صحیت اور تندرتی کا بہترین خامن ہے۔

آجکل چاول عموماً مشینوں میں صاف کرائے جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ کار نہایت مضر ہے اس سے نہ صرف چاولوں کے اوپر کا چھالکا اتر جاتا ہے بلکہ چاولوں کے اوپر کی سطح کا پرت بھی صاف ہو جاتا ہے چونکہ اس پرت میں وٹامن بی پایا جاتا ہے اس لئے چاولوں کا حیات بخش حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول چند روز تک چڑیوں کو کھائے گئے تو وہ مرض بیری میں بدلتا ہو گئیں لیکن جب انہیں چاول کے اوپر کا پرت پانی میں گھول کر دیا گیا تو مرض دور ہو گیا۔ اس لئے مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنا مناسب نہیں۔

ہمارے ملک میں خشکہ پکاتے وقت چاولوں کی بیچ ضائع کر دی جاتی ہے حالانکہ یہ بیچ خشکہ سے کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہے کیونکہ اس میں وٹامن بی حل ہو جاتا ہے۔ اس لئے خشکہ پکاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ یا تو خشکہ کا پانی اس میں جذب کر دیا جائے یا بیچ کو بھی غذا کے طور پر استعمال کیا جائے۔

ہمارے گھروں میں گوشت کو پکاتے وقت خوب بھونا جاتا ہے جس سے اس کے اجزاء نہایت کا ایک حصہ جل جاتا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ گوشت کو ابال کر کھایا جائے یا زیادہ مناسب یہ ہے کہ پہلے گوشت میں مسالہ ڈالتے ہی اسے کسی قدر بجون لیا جائے اور پھر اس میں پانی شامل کر دیا جائے۔ ہمارے گھروں میں عام طور پر ایلو مینیم کے برخنوں میں غذا پکائی جاتی ہے۔ اس قسم کے برخنوں میں کھانا پکانا مناسب نہیں کیونکہ ایلو مینیم کے بعض اجزاء مختلف قسم کے سماں مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے کے ساتھ مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے سماں اثرات کا موجب ہوتے ہیں۔

رسالہ ٹیکنیک میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں بتایا گیا کہ ایک دھوت میں دوسرا دمی شریک ہوئے اور سب کے سب بیمار ہو گئے۔ تحقیقات کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کی بیماری کا باعث دھوت کا کھانا تھا جو ایلو مینیم کے برخنوں میں پکا کر دریک پزارنے پر دیا گیا تھا۔

ضرورت سے زیادہ غذا کھانے کی عادت کے خطرناک نتائج

حکیم بقراط کا قول ہے کہ بیماری کوئی بھلی نہیں جو کسی پر آسان سے اچانک ثبوت پڑتی ہو بلکہ آپ کی ان چھوٹی چھوٹی غلطیوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو آپ روزمرہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ یہی چھوٹی چھوٹی اور بظاہر غیر اہم لغزشیں آپ کے "اندرون" کو ایک مرتبہ ہی اس طرح جکڑ لیتی ہیں جیسے باہر سے کسی آسیب نے آن دبوج لیا ہو۔ خلاصہ اکثر لوگوں کو سُگریٹ نوشی کی مضر عادت ہوتی ہے مگر انہیں شروع میں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس عادت سے ان کے اندرون میں جو سمیت جمع ہو رہی ہے وہ ان کے خون اور بھیپھر دوں کو متاثر کر رہی ہے اور کچھ مدت گزر جانے کے بعد یہی ایک خرابی ان کیلئے میںیوں عوارض و تکالیف کا سبب بن جائے گی۔

اسی طرح شراب نوشی، پختہ اور غلط اور غیر متوازن غذا کے استعمال کا بھی نتیجہ ہے کہ شروع میں نظام جسمانی ان بے اعتدالیوں اور زیادتوں کو برداشت کرتا رہتا ہے اور جب وہ ایک ایسے مراحل پر پہنچتی ہیں کہ جس کے بعد مزید گنجائش ہاتھی نہیں رہتی تو ان کے اثرات مضر سے پھر متعدد قسم کے عوارض پھوٹ نکلتے ہیں اور انسان مایوس ہو کر چیخنے چلانے لگتا ہے اور حرست کرتا ہے کہ کیا اب پھر بھی تند رستی واپس نہیں آئے گی؟

ضرورت سے زیادہ پیٹ بھر لینا یا پہلا کھانا ہضم ہونے سے قبل اور کھالینا معدے کی حرکت کو کمزور اور عصارہ معدیہ کی تاشیر کم کرتا ہے جس کے نتیجے میں کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ معدے میں پڑا پڑا سڑ جاتا ہے اور اس میں خراب بودا اور فاسد مواد پیدا ہو جاتے ہیں کبھی کبھی اس مواد کا کچھ حصہ حلق میں آ جاتا ہے جس کا ذائقہ تلخ یا ترش ہوتا ہے پیٹ پھول جاتا ہے یا اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بد بودا رہوا خارج ہوتی ہے اور انسان ست، نکما، چڑ چڑ اور بد مزاج ہو جاتا ہے اگر اس فاسد غذا کا کچھ حصہ معدے میں پڑا رہے تو جو کچھ کھایا جائے اسے بھی خراب کر دیتا ہے جیسے دودھ کے برتن میں تھوڑا سا دہی لگا رہے تو دوسرے روز دودھ کو پھاڑ دیتا ہے۔

یہ بات مخفی نہیں بلکہ ہر ایک انسان جانتا ہے کہ ہر ایک بیماری کی جڑ بدہشمی اور پیٹ کی خرابی ہے۔ ایک قدیم طبیب ذکر کرتے ہیں اصل دوا پرہیز ہے اور اصل بیماری پیٹ کی بیماری ہے۔ اس اصول کی روشنی میں کھا جاسکتا ہے کہ ایک تو انسان کو کم کھانا چاہئے اور دوسرा وقت مقررہ پر تاکہ بسیار خوری اور بے وقت کھانے سے پیٹ خراب نہ ہو لہذا اسے چاہئے کہ کھانے پر کھانامت کھائے۔

بعض اطباء کا قول ہے کہ شکم سیری سے عقل جاتی رہتی ہے اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ افلاطون کہتا ہے کہ جسم کا آرام کم خوری میں ہے اور زبان کا آرام کم گوئی میں ہے اور روح کا آرام کم خوابی میں ہے اور دل کا آرام انتقام نہ لیتے میں ہے۔ اس قول میں اتنا اضافہ کر لیا جائے کہ عقل کا آرام وہم کم کرنے میں ہے۔ ان فیضتوں کے پیش نظر انسان کو چاہئے کہ بس اتنا ہی کھانا کھائے جو اس کے جسم میں دُنیاوی کام کا ج اور عبادات کی بجا آوری کیلئے طاقت پیدا کر سکے۔

ابن ماسویہ کہتے ہیں اگر لوگ اپنے خوردنوں کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھال لیں تو وہ امراض اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے انہیں لکھنکوں، مطبقوں اور ہسپتالوں سے چھکا کارامل جائے گا۔ ادویات اور پنسار کی دُکانیں بند کرنا پڑیں گی۔

یہ صداقت پرمنی ہے کہ بسیار خوری سے متعدد امراض جنم لیتے ہیں جن میں سے سب سے زیادہ خطرناک موتا پا، ہائی بلڈ پریشر، فائج اور شوگر، دامگی پیچش یا دامگی قبض سرفہرست ہیں۔

کم خوری کے صحت بخش فوائد

مسلمان اگر آج بھی اسوہ نبی مصطفیٰ اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی طبعی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے کھانے پینے کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھیں اور ان کے مطابق کھائیں اور پیش تو ان کی صحت بحال رہ سکتی ہے۔ انہیں بدنسی امراض اور جسمانی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ساتھ ہی قلوب واذیان کی روحانی بیماریاں بھی نیست و نابود ہو جائیں گی کیونکہ کم خوری دلوں میں رفت اور نرمی پیدا کرتی، عقل و دلش کو بڑھاتی اور ماواہ حیوانانیت کو کم کرتی ہے۔

مالک بن وینار رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں، مومن کیلئے مناسب نہیں کہ اس کی بڑی خواہش اس کا پیٹ ہو اور اس کی شہوت غالب ہو کیونکہ غلبہ شہوت اور بسیار خوری حیوانی صفات اور نمادات میں سے ہیں اور حیوان کی تندرتی کا راز شکم سیری ہوتا ہے اور جب اس کا شکم بھر جاتا ہے تو اس پر غلبہ شہوت ہو جاتا ہے اور وہ اس کو پورا کرنے کیلئے سرگردان پھرتا ہے۔

ابہرائیم بن ادہم رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ جس نے اپنے پیٹ پر کنڑوں کر لیا تو یوں اس نے اپنے دین کو سنبھال لیا اور جس نے بھوک دپیاس کو برداشت کر لیا تو وہ اچھے اخلاق کا مالک بن گیا کیونکہ نافرمانی اور معصیت بھوک سے دور بھاگتی ہے اور شکم سیری کے قریب ہوتی ہے اور شکم سیری دل کو مردہ بناتی اور ضمیر کا خاتمه کرتی ہے۔

اللہذا معلوم ہوا کہ بسیار خوری اور پیٹ بھر کر کھانا جہاں جسمانی طور پر صحت کیلئے انتہائی مضر ہے وہاں انسان کی روحانی صحت کیلئے بھی نقصان دہ ہے اور بے شمار امراض پیدا کرنے کا سبب بھی۔

خوراک کی متوازن مقدار کیا ہے؟

ایک حدیث پاک میں فرمایا گیا، مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنٹوں سے کھاتا ہے۔ مزید فرمایا کہ کو سیدھا رکھنے کیلئے این آدم کو چند لقے کافی ہیں اگر لازماً کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تھائی کھانا، ایک تھائی پانی اور ایک حصہ (ہوا) سانس کیلئے خالی رکھو۔

مذکورہ بالا حدیث مبارک خوراک کی متوازن مقدار کی طرف اشارہ کرتی ہے یا وہ کھئے معدہ میں پانی، غذا اور طوبتوں کے عمل سے کاربن ڈائل آکسائیڈ گیس بنتی ہے اور یہ معدہ کے اوپر والے حصہ میں آ جاتی ہے اگر معدہ کے اس حصے کو بھی خوراک سے بھردیا جائے تو گیس کیلئے جگہ نہ ہوگی یہ عمل معدہ کی بہت سی بیانیوں کا باعث اور سانس میں ڈشواری پیدا کرتا ہے۔

ایک فلسفی کے سامنے جب مذکورہ بالا حدیث کا ذکر کیا تو کہنے لگا اس سے بہتر اور مضبوط ہات آج تک نہیں سنی۔

کم مقدار میں غذا کھانے کا طریقہ

☆ اپنی عقل و فہم سے خوراک کی مقدار مقرر کریں جتنی خوراک کھانی ہو اتنی ہی پلیٹ میں ڈال لجھئے۔ خوراک کو تبرک سمجھ کر کھانا چاہئے اور تبرک دوبارہ نہیں لیا جاتا۔ اس طرح خوراک کی مقدار مقرر ہو جائے گی۔

☆ کھانا کھاتے وقت دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں اور بایاں بچھا لینا چاہئے کیونکہ یہ طریقہ معدہ کو دبا کر رکھتا ہے اور اس کو زیادہ کھانے کی کھلی چھٹی نہیں دیتا۔

☆ غذا کو خوب خوب چاچا کر کھانے سے جلد ہی اطمینان ہو جائے گا۔ ایک شخص کو بہت زیادہ کھانے کی عادت تھی میشورہ دینے پر کہہ لفظ کو بتیں مرتبہ چبا کر کھائے ایسا کرنے پر مخفی دوری سے اس کا پیٹ بھر گیا۔

☆ کھانا کھاتے وقت فضول گپ شپ کرنا، کسی طرح کا دماغی تصور کرنا وغیرہ سے حتی المقدور پرہیز کرنا چاہئے۔ اس سے انجانے میں ہی خوراک کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆ اکثر بھی ہوئی غذا کو نمائی کیلئے بھی زیادہ کھالیا جاتا ہے یا تختہ میں ملی ہوئی مشاہیاں بھی ضرورت سے زیادہ کھالی جاتی ہیں لہذا ایسے موقع پر ان عادات کا خاص خیال رکھئے۔

☆ بسا اوقات اچار لذیذ چٹی وغیرہ کے استعمال سے بھی ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف روٹی سالم پر ہی اتفاق کرنا چاہئے۔

☆ مہماں نوازی یا پیار کے بندھن میں زبردستی زیادہ کھانا حماقت ہے۔

☆ آپ کم مقدار خوراک کھانے کا تجربہ کر کے دیکھئے تین چار ہوں تک کم مقدار میں خوراک لینے کی وجہ سے بھوکے پیٹ ہونے کا احساس ہو گا لیکن ایک دو ہفتہ میں ہی پیٹ اسی مقدار کے موافق ہو جائیگا۔ اس کے بعد غور سے اپنے جسم اور اطوار کو دیکھئے آپ ملاحظہ فرمائیں گے کہ آپ کے جسم میں قوت احساس زیادہ ہو گی پھر تو آپ یقیناً کم کھانے کی اہمیت کو سمجھ جائیں گے اور زندگی بھراں پر عمل کرتے رہیں گے۔

غذائے متعلق پانچ اہم نکات

۱۔ سچی بھوک کے بغیر مت کھائیے

غذا ہمیشہ اس وقت کھانی چاہئے جب بھوک خوب لگی ہو اور یہ تب ممکن ہے جب ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں گے کیونکہ وقت پر کھانا کھانے سے معدہ غذا کو جلد قبول کر لیتا ہے جس سے صحت خوب بنتی اور بھوک بڑھتی ہے۔ اس غلط قسم کے خیال کو دل سے نکال دیجئے کہ قوت کو قائم رکھنے کیلئے ہر وقت کچھ نہ پکھ کھاتے رہنا چاہئے۔ یاد رکھنے اگر کھانے کے اوقات اور مقدار میں اعتدال کو ملحوظ نہ رکھا جائے تو غذا جسم کو کچھ فائدہ نہ دے گی بلکہ ہمیں یہاں کر دے گی۔

بہر حال پچی بھوک کے بغیر کچھ مت کھائیے خواہ کھانے کا وقت بھی آگیا ہو درنہ آپ کا سیدہ جلنے لگے گا اور کھٹی ڈکاریں آئے لگیں گی کبھی معدے میں تیز ابیت بڑھتی محسوس ہو گی تو کبھی ریاحوں کے غیر معمولی اجتماع سے پیٹ اپھرنے لگے گا۔ غرض کہ اس قسم کی بیسیوں تکلیف دہ علاقوں اس بات کا پتا دیتی ہیں کہ بغیر بھوک کے کھانے یا زیادہ کھانے سے آپکو سودا بخی کی شکایت لاقع ہو گئی ہے اگر آپ نے اس اصول کو گردہ میں باندھ لیا تو آپ کی صحت کبھی متاثر نہ ہو گی پچی بھوک کے بغیر مت کھائیے اور ابھی تحوزی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہئے اسی اصول پر تحریقی کی بنیاد ہے۔

۲۔ خوب پیٹ بھر کر نہ کھائیے

زیادہ پیٹ بھر کر کھانا ان لوگوں کیلئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً ست اور آرام پسند ہوتے ہیں۔ زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے معدہ کا سکڑنے اور پھیننے کا عمل بہت کم ہو جائے گا۔ غذا سے بھرا معدہ پھول جائے گا اور سکڑنے کیلئے اسے بہت زور لگان پڑے گا اور وہ غذا ہضم کرنے سے عاجز ہو جائے گا جس سے بے شمار امراض پیدا ہو جائیں گے۔ ادویات پینے والی مشین جو ایک گلودوائی پانچ منٹ میں پینے کیلئے بنائی گئی ہے اب اس میں چار گلودوائی ڈال دیں تو دوائی باریک ہونے کے بعد اس کی موڑ جل جائیگی یا وہ مشین جام ہو جائے گی۔ کم کھانے سے طبیعت ہلکی چھلکی اور دماغ غروشن رہتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کیسا تھوکی شخص اپنی خدا داد صلاحیتوں کے ساتھ ترقی کی راہ پر گامزن نہیں ہو سکتا۔

کھانا ہمیشہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہئے تاکہ ہر لفڑی لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہوتی ہے نیز لعاب دہن غذا کو زیادہ زود ہضم بنادیتا ہے۔

علماء نے بھی احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تائید کی ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے لہذا دونوں طرف سے کھانا چبایا چاہئے اور خوب چبا چبا کر کھایا جائے اور کھانا بغیر چبائے یا کم چبائے معدہ میں جائے گا تو ررم معدہ اور تنفسی امراض پیدا ہونے کا امکان ہے اگر ہم اپنے نظام انہضام کو درست رکھنا چاہئے ہیں تو آقا نے مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔

ایسے آدمیوں کی اکثریت دیکھنے میں آتی ہے جو دنمن یا پانچ منٹ میں پورا کھانا کھا کر فارغ ہو جاتے ہیں اگر یہ لوگوں سے دریافت کیا جائے کہ جتاب دانتوں کا کیا مقصد ہے اور لعاب دہن کی کیا ضرورت ہے؟ بعض کا جواب تو یہ ہوتا ہے کہ معلوم نہیں اور بعض جن کو تھوڑی واقفیت ہوتی ہے کہتے ہیں بے شک درست ہے مگر وقت نگل ہے، فرصت نہیں کام پر جلدی جانا ہوتا ہے، دفتر یا کچھری وغیرہ سے لیٹ ہو گئے تو صاحب ناراض دخوا ہو گا ہم کیسے آدھا گھنٹہ چبانے ہی میں لگاویں۔

دانت آنت کے بڑے مددگار ہیں جو کوئی چیز پیٹ میں جائے وہ پہلے دانتوں کے ذریعے ٹھیک ہو جانی چاہئے ورنہ غذا کے ہڑپ یا نگل جانے سے دانتوں کا کام آنتوں کو کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں بد ہضمی ہو جاتی ہے اور پیچشی دست کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ خون اعصاب گردوں اور دل کے امراض عموماً غذا کو بغیر چبائے یعنی غذا کو نگلنے سے ہی پیدا ہوتے ہیں۔

۴۔۔۔ وہ غذا کھائیے جو بہتر ہو

خونگوار اور بہتر غذا سے مراد حلوہ پوری، میدے کی کچوریاں اور عمدہ خوش ذائقہ مٹھائیاں اور کیک بیسٹریاں نہیں ہیں بلکہ دودھ، مکھن، کریم، بینیر، بھجور، بادام، مٹقی اور دوسرے موکی پھل اور سبزیاں وغیرہ ہیں۔ اول الذکر حضم کی غذا سے خون میں تیز ابیت بڑھ جاتی ہے جس کی وجہ سے خون اپنی بڑھی ہوئی تیز ابیت کو کم کرنے کیلئے ہڈیوں اور دانتوں سے چونا اور کچلشیم لیتا رہتا ہے یا اسی کا نتیجہ تو ہوتا ہے کہ بہت سے لوگوں کے دانت اور مسوز ہے بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں اور وہ ہڈیوں اور بھیپھرڈوں کی دلکشی میں مستعد ہو جاتے ہیں۔

روٹی بھی گندم کی استعمال کرنی چاہئے اس میں چوکر ایک ایسا جزو ہے جو آنٹوں سے چھٹے ہوئے فضلے کو بھی اکھاڑ کر خارج کر دیتا ہے اور کافی معدنی نیکیات و حیاتیں کا بھی حامل ہے جس کی وجہ سے خون کا کیمیائی توازن صحیح رہتا ہے اور وہ تیزابی ہونے کی بجائے الکلائس ہو جاتا ہے اور یہ خون کی وہ خصوصیت ہے اگر اس میں نہ پایا جائے تو خون پھر نہ پروش کرنے کے قابل ہوتا ہے اور نہ جسمانی انجم کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر سکتا ہے۔

۵۔۔۔ غذا کے دوران پانی کا استعمال

بد ہضمی کے سو مریضوں میں سے اسی آدمی ایسے ہوں گے جو غذا کے درمیان بلا ضرورت کثرت سے پانی پی کر اپنی قوت ہاضم کو خراب کر لیتے ہیں۔ معدہ کے گیسٹر جوس وغیرہ کو زیادہ مقدار پانی سے رفیق اور پتلاؤ کر کے ان کے اثر کو زائل کر کے ہاضم کو نقصان پہنچانا انتہائی احتفاظہ بات ہے۔ لہذا یہ امر بالکل دلیل سے ثابت ہے کہ غذا کے معدہ سے تقریباً گزر جانے کے بعد یعنی ڈیرہ دو گھنٹہ بعد پانی پینا چاہئے تاکہ معدہ صاف ہو جائے اور بقايا غذا کا رس سارے جسم میں آسانی سے پھیل جائے۔

بہر حال کھانے کے درمیان پانی سے گریز کیا جائے ہاں البتہ کھانے سے قبل پانی ضرورت کے مطابق پینے میں حرج نہیں۔ کھانے کے دوران یا آخر میں پانی پینا عموماً مضر صحت ہوتا ہے۔

کھانے کے درمیان پیاس عموماً ان لوگوں کو ہوتی ہے جس کی بڑی آشت میں فضلہ بھرا ہو یا جو جلدی جلدی بغیر چبائے نوالہ نکل جاتے ہیں اور مدت سے اس کے عادی ہوں یا مصالحہ دار غذا کے بکثرت شاکن ہوں۔

خراوبی ہضم سے بچنے کی تدابیریں

☆ یورپ میں ڈاکٹر کینن نے ایکسرے کے ذریعے مددے، جگر اور آنسوؤں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے کھانا کھاتے وقت خوش و خرم رہنا چاہئے۔

☆ قبض، اسہال، پچھش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں۔ یہ امراض کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی اور سستی کاملی سے جو پکڑتی ہیں۔ مناسب طبی اور غذائی علاج جسمانی عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جاسکتا ہے۔

☆ یہ ایک طبی اصول ہے کہ جو چیز ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارات پر ہو، برف، آنس کریم، قلفی، برف میں گلی ہوتی بولیں یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے کھانے یا پینے سے دانت رنج ہو جائیں، دانتوں اور مسوز ہوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزوں کا مسلسل استعمال خرابی معدہ پیدا کرتا ہے۔

☆ کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہیں کرنا چاہئے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے دماغ اور ہاضمے پر برادر پڑتا ہے۔

☆ سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانا خرابی ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھتی ہوئی حرارت اور اٹکان کی حالت میں آلات ہضم دماغ اور اعصاب پر برادر پڑتا ہے اس طرح شدید اضطراب، یہجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فوراً ہضم کا موجب ہو جاتا ہے۔

☆ کھانے کے فوراً بعد ورزش یا سخت محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی بھی ہوتا ہے کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں۔ کھانا ایسے وقت میں کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔

کن امراض میں کون سی خذائیں مفید ہیں

دست کی بیماری میں چاول، دہی چھاچھے، کیلا استعمال کرتے رہنا مفید رہتا ہے۔

ایگزیما کا مرض لائق ہو جائے تو پالک، مولیٰ کے پتے، پیاز، ٹماٹر، امرود اور پیتاڑ یادہ استعمال کریں۔

یرقان ہو جائے تو رس دار پھل، پھلوں کا رس، گنے کا رس اور گلوكوز لیتے رہنا مفید ہے۔

بخار کے دوران دودھ، موگ کی دال کا پانی، منقی، ساگودانہ اور مسکی استعمال کرتے رہنے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کے بعد چار پانچ دن بھی خوراک لیتے رہنا چاہئے۔

ٹانسلو بڑھ جائیں یا گلادر کرتا ہو تو چائے کی پتی پانی میں ابال کر غرارے کرنے یا نیم گرم پانی میں بھکلووی اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کا درد اور ٹانسلو ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

چیپک نکل آئے تو دودھ، انگور، انار، مسکی اور پیشے پھل کا کھانا فائدہ مند ہے۔

پتھری بن جائے تو موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل کھاتے رہنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔

بلڈ پریشر ہو جائے تو نمک لینے سے نارمل ہو جاتا ہے۔

خارش ہو تو یہوں اور چینیلی کا تیل برابر برابر وزن ملا کر ماش کریں۔ اس سے خشک اور ساتی خارش دُور ہو جاتی ہے۔

کن امراض میں کون سی خذائیں نقصان دہ ہیں

بخار کے دوران تیل میں تلی ہوئی غذا کیں، بھاری کھانے، مٹھائی کھانا نقصان دہ ہے۔

ایگزیما، درد، خارش، پھوڑے، پھسیاں نکل آئیں تو تیل کی بنی ہوئی چیزیں، چائے ہرگز استعمال نہ کریں۔

آنکھوں کی کمزوری کی صورت میں بنا سپتی گھنی کا استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔

ذیابیطس کی تکلیف میں میٹھی چیزیں، گڑ، چینی اور کیلے کھانا نقصان دہ ہے۔

تیزابیت ہو تو اچارہ کھائیں۔

فانچ اور لقوہ میں بیٹھا کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔

جگر خراب ہو تو چینی، چکنائی، بسکٹ اور تیل کی بنی ہوئی چیزیں استعمال نہ کریں۔

السرکی صورت میں نارنگی، یہوں اور ترش پھل کے نزدیک بھی نہ جائیں۔

زخم ہوں تو نمک کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

سانس، دمہ، لیبی کے مریضوں کو سگریٹ تباکونوٹی سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ریاح رہتی ہو تو ٹھنڈی چیزیں، دہی، مولیٰ، کھٹی چیزیں، اچار، اٹلی، ٹماٹر، پتے کی دال، کیلے، چاول اور آڑو استعمال کرنے سے نقصان پہنچتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر والے مریض نمک استعمال نہ کریں۔

وہ غذائیں جو ایک ساتھ نہ کھائیں جائیں

مختلف نوعیت کی غذا میں مثلاً مچھلی کے بعد دودھ نہیں پینا چاہئے، ترشی کے ساتھ بھی دودھ کا استعمال منوع ہے۔ دودھ اور دہی کی لسی کو ملا کر استعمال کرنا بھی خطرناک ہے۔ چاولوں کے اوپر سے سر کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔ حلیم کے اوپر سے انار کا استعمال بھی مناسب نہیں اور نہ جانوروں کے سرگی پائے کے اوپر سے انگور کا استعمال کرنا چاہئے۔ خربوزہ کھا کر دودھ پینا بیماری کو دعوت دینا ہے۔

چاول کھانے کے بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے۔ اسی طرح مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانا منع ہے۔ لہسن، شہد اور خربوزہ بھی ایک ساتھ نہ کھائیں اور نہیں تربوز کھانے کے فوراً بعد پانی پینا چاہئے۔ کیلے کے ساتھ لسی پی لینے سے معدہ میں گڑ بڑا اور ہیٹے کی تکلیف ہو سکتی ہے۔

برف کے فائدے اور نقصانات

موسم گرما میں پیاس بھانے کیلئے عام طور پر برف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد خشک ہے، پیاس بھانے کے بجائے پیاس بڑھاتی ہے اور معدے کو کمزور کرتی ہے البتہ گرم معدے والوں کو مفید ہے اگر گرمی کی زیادتی کے باعث بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ قبل برف کا پانی پینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

ہمیضے میں یاد یہے ہی پار بار پیاس لگتی ہو، قی آتی ہو تو برف کا انکڑا چوتنا مفید ہے۔

لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدہ کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔ یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کیلئے سخت مضر ہے۔ معدے کی حرارت کم کرتی، دانتوں کو کمزور کرتی اور ان کے جبڑوں کو کمزور کر کے پائیور یا کی بنیاد رکھتی ہے۔ تزلیل و زکام کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ کھانسی، بالغم، ریح اور دردوں میں سخت مضر ہے۔

غذا کا انتخاب اور اصول

ہم ہر روز غذا سے کام و دہن کی تواضع کرتے ہیں مگر بہت کم لوگ اس حقیقت سے آشنا ہوں گے کہ غذا کے بھی اصول ہیں۔ ماہرین فن نے تحقیق کے بعد ان اصولوں کو مرتب کیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں ان اصولوں کو پیش نظر رکھنا چاہئے۔

موسم اور تازہ غذا

ہمیشہ تازہ اور موگی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ اسے اچھی طرح پکانا چاہئے، باسی، کچی اور خراب کپی ہوئی اشیاء مضر صحیت ہوتی ہے۔ اس سے بد ہضمی اور اسہال جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس امر کی وجہ ضروری ہے کہ موگی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال فائدہ مند ہے۔ قدرت نے ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو کہ نہ صرف غذا کا کام دیتی ہیں بلکہ مختلف موگی حوارض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔ ہمارے مکن میں اللہ کے فضل و کرم سے ہر موسم میں انواع و اقسام کے پھل اور سبزیاں دستیاب ہوتی ہیں۔ ان تازہ سبزیوں اور پھلوں کو چھوڑ کر ڈبوں یا سرد خانوں کے محفوظ پھل استعمال نہیں کرنے چاہئے۔ سبزیاں کی سبزیاں اور پھل تو ان ملکوں میں استعمال کرنے کا کوئی جواز نہیں ہے جہاں تازہ پھل اور سبزیاں دستیاب ہوں۔ انسانی فطرت تنوع اور تبدیلی کی شائق ہے۔ یہی کیفیت غذا میں ہے۔ ہر روز ایک قسم کی غذا کھانے سے طبیعت بھر جاتی ہے لہذا اس سے احتساب کریں۔ غذا کو بدلتے رہنا چاہئے۔ اس طرح اگر ایک دن کی غذا میں بعض اجزاء کم ہونگے تو دوسرے دن یہ کمی پوری ہو جائے گی۔ کسی قسم کے اجزاء کی مسلسل کمی بیشی ضرر رسان ہوتی ہے۔

مرکب غذا

تمام غذائی اجزاء کسی ایک غذا میں نہیں ہوتے دو دوہ میں فولاد، گوشت میں چونا نہیں ہوتا اس لئے غذا میں جلی ہونی چاہئے تاکہ انسانی جسم کو مختلف غذائی اجزاء حاصل ہو سکیں۔

لذت بخش غذا

لذیذ غذاوں کے شائق احباب کیلئے یہ بات سرت کا باعث ہوگی کہ طبعی نقطہ نگاہ سے بھی لذیذ غذاوں کا استعمال مفید ہے۔ غذا کو لذیذ ہونا چاہئے اس سے طبیعت بشاش ہو جاتی ہے۔ جس میں ہضم کرنے والی رطوبتیں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور غذا آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

ہلکی یا زود ہضم غذائیں

غذا ایسی ہونی چاہئے جو جلد ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ ثقل غذا میں کم استعمال کی جائیں۔ گھنی میں تلی ہوئی اشیاء، معده کی روٹی، گائے کا گوشت، بینگن وغیرہ ثقل غذا میں ہیں۔

جسمانی نشو و نہا کیلئے کون سی غذائیں ضروری ہیں

☆ جسم میں پھرتی لانے، قوت پیدا کرنے، جسمانی کمزوری کو ڈور کرنے کیلئے دالیں، انانج، چھاچھو، پنیر، دودھ، مرٹر، پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ان چیزوں سے جسم کو پروٹین حاصل ہوتی ہے۔

☆ چکنائی حاصل کرنے کیلئے دودھ، بکھن، گھنی، تیل، بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان سے جسم کو گرمی اور قوت حاصل ہوگی۔

☆ معدنیات کے استعمال سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ جسم کی قوت برقرار رہتی ہے۔ بیماریاں قریب نہیں آتیں جبکہ معدنیات میں تازہ ساگ، بزریوں، پھلوں، چاول اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔

☆ کاربوہائیڈریٹس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملتی ہے اور یہ چاول، بکھن، جوار، گنا، کھجور، باجرہ اور پیٹھے پھلوں میں با افراط پائے جاتے ہیں۔

☆ کیلشیم سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، جسم کی رنگت میں نکھار آتا ہے، بال گھنے لمبے اور مضبوط ہوتے ہیں، کیلشیم ہری بزریوں، دودھ، چھاچھو اور دہی میں پایا جاتا ہے۔

☆ جسم کو تندروست رکھنے اور بیماریوں سے بچانے کیلئے خوراک میں وٹا منز کا پایا جانا از حد ضروری ہوتا ہے اگر ہماری روزمرہ غذا میں وٹا منز کی کمی ہو جائے تو ہم طرح طرح کی بیماریوں میں بنتا ہو جائیں یہ وٹا منز زیادہ تر گیہوں، دودھ، تازہ پھلوں، بزریوں، ٹماٹر، وال وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

☆ ہماری غذا کا لازمی جزو لوہا ہے یہ نہ ہو تو خون کی سرفی کم ہو جائے۔ خون ہر ایک ریشے تک آسیجن نہ پہنچا سکے اور ایسیا ہو جائے۔ لوہا ہمیں ہری بزریوں، انانج اور خشک میوه جات کے علاوہ روٹی اور مٹر سے مل سکتا ہے۔

☆ پانی بھی ہماری خوراک کا لازمی جزو ہے۔ پانی ہمارے جسم کی صفائی کر کے پیشہ، پیشاپ اور گندے عناظر باہر نکالتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ خون کے دورے میں مدد دیتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت میں یکساں تی پیدا کرتا ہے۔

☆ عین سوتے وقت کھانے کی عادت صحیت کیلئے اپنائی مضر ہے۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے قبل معدے کا عمل تقریباً ختم ہو چکا ہو اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہئے۔ رات کے وقت اگر تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضا کو بھی آرام نہ ملے اور ان کو تکان کی حالت میں پھر بوجھل بنا دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔

بہت سے ماہرین کے نزدیک رات کا کھانا بالکل سوتے وقت کھانا رفتہ رفتہ صحیت کو خراب کر دیتا ہے۔ سکون سے نیند نہیں آتی، ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی بجائے سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔

تندرست اور طاقتور بننے کیلئے روزانہ غذا کا شیدول

۱	اناج (چاول، گیوں، سکنی، جوار، باجرہ، جو وغیرہ)	450 گرام یومیہ
۲	دوڑھ، دہی، چھاچھ وغیرہ	250 گرام یومیہ
۳	دالیں ہر قسم کی	100 گرام یومیہ
۴	سبزیاں (چپوں کے بغیر)	200 گرام یومیہ
۵	چکنائی (گھی، مکھن، تیل وغیرہ)	50 گرام یومیہ
۶	پھل (انگور، کیلا، سکنترہ، خربوزہ وغیرہ)	50 گرام یومیہ
﴿میزان﴾ 1100 گرام یومیہ		

گوشت بنانے والی غذاہیں

جسم کے عضلات، دل، دماغ، معدہ اور آنٹوں کی ساخت زیادہ تر گوشت والے اجزاء پر مشتمل ہے اور چونکہ یہ اعضاء مسلسل اہم کاموں میں لگے رہتے ہیں اور ان کے اجزاء تخلیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان اعضاء کو گوشت بنانے والی غذا کی ضرورت رہتی ہے۔ لہذا روزانہ کی خوراک میں ایسی اشیاء کا استعمال کرنا چاہئے جو ان تخلیل شدہ اجزاء کا بدل مہیا کر سکیں۔ بچوں، حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان حالات میں ان اعضاء کا کام زیادہ تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بڑی عمر والوں کے مقابلہ میں تیزی سے بڑھنے والے بچوں کو ایسی چیزوں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ناقص تنفس کے اثرات کا مردے کرنے سے اس بات کا پتا چلتا ہے کہ بچوں کو گوشت بنانے والی غذاوں کے ندینے جانے کے نتیجہ میں وہ خون کی اور سوکھے کی پیاری میں بتلا ہو کر ہلاک بھی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی صحت کے سلسلے میں خاص طور پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ بہر حال اچھی غذا کیلئے مناسب مقدار میں گوشت بنانے والی چیزیں استعمال کرنا ضروری ہیں کیونکہ ہر عمر کے لوگوں میں بافتوں کی تغیری اور نوجوانوں میں جنسی قوت کی بہتری کیلئے ایسی چیزیں اعتدال کے ساتھ بہت ضروری ہیں۔

عام آدمی کیلئے سب سے بڑا مسئلہ پروٹین بنانے والی غذاوں کا حصول ہے۔ ان غذاوں میں سب سے بہتر گوشت مرغ اور مچھلی کا ہے۔ عموماً بھیڑ کبری اور بھینس کا گوشت استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت کا استعمال اعتدال کے ساتھ ضروری ہے۔ زیادہ مقدار میں اس کا استعمال گردوں، جگروں اور غیرہ کیلئے مضر ہے۔ گوشت کی مقدار 50 گرام یومیہ کے حساب سے صحت کو تاکم رکھنے کیلئے کافی ہے اور یہ مقدار غریب عوام بھی آسانی سے برداشت کرنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔

چربی بناۓ والی غذائیں

جسم میں چربی کی مناسب مقدار کا موجود ہنا ضروری ہے۔ چربی سے توانائی اور حرارت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہ حرارت زندگی کیلئے نہایت ضروری ہے۔ سر سے لے کر پاؤں تک جلد کے نیچے چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے یہ تہہ ہی بدن کی حرارت کو محفوظ رکھتی ہے اور بیرونی سردی کا اثر اندر وی جسم پر نہیں ہوتا۔ اس امر کے پیش نظر موسم سرما میں چربی دار غنی غذا میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تاکہ جلد کے نیچے چربی کی مقدار برقرار رہے اور جسم سردی کے اثرات سے متاثر نہ ہو اس کے علاوہ حسن و صحت اور چہرے کی رونق کیلئے بھی چربی ایک کار آمد ہے ہے چربی کی کمی ہو جانے پر جلد خشک اور کھردگی ہو جاتی ہے اور متعدد جلدی امراض رونما ہونے لگتے ہیں۔

صحت برقرار رکھنے کیلئے روزانہ کی خوراک میں 25 گرام تک چربی اور غنی دار چیزیں استعمال میں رکھنا چاہیے۔ یہ خوراک زیادہ سے زیادہ 100 گرام تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ چربی کا اعتدال سے زیادہ استعمال بھی جسم اور صحت کیلئے نقصان کا باعث ہے اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو بدن میں چربی جمع ہونے لگتی ہے اور خون میں بھی اس کا تناسب بڑھ جاتا ہے جو دل کے امراض کا باعث ہوتا ہے لہذا چربی کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا یہ صحت کیلئے مفید ہے۔

نشاستہ دار اور شکریلی غذائیں

خون کا دوران قائم رکھنے کیلئے دل مسلسل اسی طرح کام کرتا رہتا ہے جس طرح سانس لینے کا عمل انسان کی زندگی کے آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ عضلات کی حرکات زندگی کی علامات ہیں۔ ان حرکات کو قائم رکھنے کیلئے حرارت اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کی بھی بافتوں کو یہ طاقت اور حرارت شکریلی اور نشاستہ دار غذاوں سے ملتی ہیں۔ دماغ کے زیادہ تر کاموں کا اعضاء انہیں اجزاء پر ہے جو کہ خون کے ذریعے دماغ کو مہیا ہوتے ہیں لہذا خوراک میں ایسی غذاوں کا استعمال بھی کرنا چاہئے جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

شکر اور نشاستہ دار اجزاء کے سلسلہ میں زیادہ دشواری نہیں ہے کیونکہ یہ چیزیں سستی اور عام استعمال کی ہیں۔ پتے دار بیزیوں میں پالک، آلو، گاجر، مٹر اور چٹاون گیرہ۔ موکی پھل بھی صحت بخش اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں۔ سیب، آم، اصرود، تربوز، انگور وغیرہ جو معدنی اجزاء کے ساتھ گوشت بنانے والے اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں۔

صحت کے قیام میں صاف پانی کی اہمیت

مشروبات میں سب سے اہم چیز پانی ہے۔ یہ ایک قدرتی مشروب ہے۔ اس سے بہتر کوئی اور ایسا مشروب نہیں جو خشکوار زندگی بخشتا ہو۔ پانی خون کا بنیادی جزو ہے۔ جسم میں پائے جانے والی دیگر طوبات میں ایک بڑا حصہ پانی ہی ہوتا ہے۔ یہ جسم کی حرارت کو متوازن رکھتا ہے اور فذ ای اجزاء کو جسم کے ہر حصے تک پہنچانے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ بافتوں کی تغیر و مرمت، ہڈیوں اور عضلات کی حرکت کیلئے پانی ایک ضروری شے ہے بدن کے فضلات کو خارج کرنے کیلئے جسم کے اندر پانی کی موجودگی ضروری ہے۔ جسم کے اندر ستر فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس تناسب میں کمی یا زیادتی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض حالات میں فیصد تک کمی بھی انسان کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ لہذا پانی کے اس توازن کو جسم میں قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔ عام طور پر پیشاب، پینہ اور سانس کے ذریعہ جسم سے مسلسل پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ اسلئے پاک و صاف پانی مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔

صحت برقرار رکھنے کیلئے جس طرح تازہ اور صاف ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح پاک و صاف پانی بھی بہت ضروری ہے۔ گندہ اور خراب پانی صحت کیلئے بہت مضر ہے۔ چنانچہ کثیف اور گندے پانی کے استعمال سے معدہ اور آنٹوں کی سوزش، ہیضہ، وبا کی، چیپش، ریقان اور آنٹوں کے کیڑے جیسی مہلک بیماریاں لائق ہو جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں دولاکھ سے زائد اموات انہی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن کی اصل وجہ کثیف اور گندے پانی کا استعمال ہے۔

شہروں میں صاف کیا ہوا پانی نہیں کے ذریعہ گھر میں سپلائی کیا جاتا ہے۔ اس لئے شہر میں رہنے والے لوگوں کو پانی صفائی کیلئے زیادہ پریشانی نہیں اٹھانا پڑتی لیکن کبھی کبھی برسات کے موسم میں گندہ پانی آ جاتا ہے۔ پانی کو صاف کرنے کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ پانی کو ابال کر اور پھر چھان کر صاف برتن میں سختدا کر کے پیا جائے۔ ابالنے سے پانی میں موجود آلوگی صاف ہو جاتی ہے اور اس میں موجود مضر جراثیم ختم ہو جاتے ہیں لیکن پانی کو ابالنے سے اس کے حرے میں کچھ تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس بد مرگی کو دور کرنے کیلئے ابالے ہوئے پانی کو کچھ دریتک ایک برتن سے دوسرے برتن میں تبدیل کرتے رہنے سے پانی کا مزہ اصل حالت میں واپس آ جاتا ہے اور پینے کے لائق ہو جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں اگر احتیاط ہر تی جائے اور نہ کورہ بالا باتوں پر دھیان ریا جائے تو بہت سے مہلک امراض جیسے معدہ اور آنٹوں کی سوزش، ہیضہ، تائیفا بیٹڈ، ہجکر کاورم، اسہال، چیپش اور پیٹ کے کیڑوں وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔

اگر مشروبات بازار سے خریدنے ہوں تو ان کی صفائی کی طرف بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ عموماً مشروبات کے برخنوں پر کھیاں اور گرد و غبار پڑا ہوتا ہے۔ گئے کارس خریدتے وقت بھی اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ وہ ایسی جگہ سے خریدا جائے جہاں مکھیوں اور گرد و غبار سے حفاظت کا اچھا انتظام ہو۔

آجکل بولنوں میں پیک کئے ہوئے سوڈے کے مشروبات عام طور پر ہر جگہ دستیاب ہیں۔ ان کا کثرت سے استعمال صحت کیلئے مضر ہے خاص طور پر بچوں کیلئے یہ مشروبات بہت نقصان دہ ہیں۔ چھا چھا اور دہی کو آپ ترجیح دیجئے۔ انکی لئی پیاس کو تسلیم دیتی ہے اور موسم گرمائیں صحت کو برقرار رکھنے کیلئے بہترین مشروب ہے۔

صحت کے قیام میں تازہ ہوا کا حصول

صحت مند اور توانائی سے بھر پوزندگی گزارنے کیلئے تازہ اور صاف ہوا جسمانی نظام کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ یہ انسان کی بیماری ضرورت ہے۔ اسی سے بدن میں طاقت اور مزاج میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔

سبزہ دار پودے اور درخت ہوا کی ہر قسم کی آلودگی کو صاف کرتے ہیں۔ شہروں اور خصوصاً گنجان علاقوں میں آباد لوگوں کو صحیح کے وقت روزانہ پارکوں اور کھلی ہوئی جگہوں پر دوڑنا یا تیز رفتار سے چل قدمی کرنا چاہئے تیز چلنے یا دوڑنے کے عمل سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں منہ بند کر کے ناک کے ذریعہ گہری سانس لینے سے صاف ہواز یا مد مقدار میں بدن میں جذب ہو کر خون کی زیادہ مقدار کو بدن میں جذب کرے گی جس سے طبیعت قوی ہوگی اور صحت پر نمایاں اثر ہو گا۔

کھلی اور سبزہ دار جگہوں پر جب بھی موقع ملے گہری سانس لینا چاہئے۔ اس تدبیر پر عمل کرنے سے صحت اچھی رہے گی۔ جسم میں طاقت بحال رہے گی اور عمر میں بھی اضافہ ہو گا۔ گرمی کے موسم میں لوگ عام طور پر کمرے کی کھڑکیاں کھوں کرہی سوتے ہیں لیکن اس کے بر عکس سرد یوں میں کمرے بالکل بند رکھے جاتے ہیں جبکہ تازہ ہوا کی ضرورت جسم کو ہر وقت رہتی ہے۔ اسلئے سرد یوں میں بھی تازہ ہوا کی آمد و رفت کیلئے کھڑکی اور دروازے کو تھوڑا سا کھوں لینا چاہئے ورنہ گندی ہوا میں موجود جراثیم سانس کے ذریعہ اندر پہنچ کر تنگی تنفس جیسے عارضہ کا باعث ہوتے ہیں۔

گنجان آبادی والے علاقوں اور ایسی جگہوں پر جہاں صاف اور تازہ ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام نہیں ہوتا، وہاں پر زندگی بسر کرنے والے افراد مختلف عارضوں مثلاً بار بار نزلہ زکام کے جملے، درد سر، چڑچڑاپن، ہاضمہ کی خرابی، تنفس کے امراض، بچوں کی غیر مناسب نشود نما، سوکھے کی بیماری اور اسکے علاوہ سل و دق جیسے مہلک امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہر انسان کو ایسی تداہیر اختیار کرنا ضروری ہے جس سے تازہ و صاف ہوا جسم کو مستقل طور پر ملتی رہے اور امراض پر قابو پایا جاسکے۔

تازہ ہوا کے سلسلے میں درج ذیل اقتدا مات کرنے چاہئیں

☆ ہر کمرے میں ہوا کی آمد و رفت کیلئے ایک کھڑکی اور اونچائی پر ایک روشن دان کا ہونا ضروری ہے تاکہ تازہ ہوا کھڑکی سے اندر آسکے اور گندی ہوار و شن دان کے ذریعہ باہر نکل سکے۔

☆ مکان کے اندر دن میں کسی وقت روشنی اور دھوپ کا آنا بھی ضروری ہے تاکہ گھر کے اندر کی گندی ہوا میں موجود جراثیم ختم ہو جائیں اور ہوا صاف ہو جائے۔

☆ جو لوگ شہروں اور گھنی آبادیوں میں رہتے ہیں انہیں سابقہ نقصان کی تلافی اور صاف ہوا کی دستیابی کیلئے صحیح یا شام کے وقت کھلی ہوئی جگہوں پر ضرور ٹھہرنا چاہئے۔

☆ کمرے میں زیادہ چراغ یا یہپ جلانے سے بھی ہوا میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ آپ وہوا کی تبدیلی کیلئے پہاڑوں، ساحل سمندر، دیہاتوں کی کھلی فضاوں اور ہوا در جگہوں پر بطور سیر و تفریق چند روز کیلئے ضرور قیام کرنا چاہئے۔ اس سے بہتر صحت کیلئے امید افزایشناجی حاصل ہوتے ہیں۔

☆ دن کے اوقات میں جہاں تک ممکن ہو تازہ ہوا میں سانس لینا چاہئے اور رات کو جس کمرے میں سوئیں اس کی کھڑکیاں کھلی رکھنا چاہئے تاکہ زیادہ ہوا آسانی سے اندر آسکے۔

☆ دن میں کئی بار لمبی سانسیں لینے کی عادت ڈالیں۔

☆ جہاں تک ممکن ہو گرد والوں اور غلیظ ہوا میں سانس لینے سے بچنا چاہئے۔

☆ سوتے وقت منہ ڈھک کر نہیں سونا چاہئے۔ منہ ڈھک کر سونے سے گندی ہوا بار بار جسم کے اندر آتی جاتی ہے جو پھیپھڑوں اور جسم کیلئے نقصان دہ ہے۔

☆ ہوا کو صاف رکھنے کیلئے گھر کے اندر صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ بچلوں کے چھلکے، بزریوں کے ڈھنگل، کوڑا کرکٹ اور مویشیوں کے گوبرو وغیرہ کو گھروں کے اندر نہیں چھوڑنا چاہئے۔

☆ دماغ کو ہر وقت تازہ اور صاف ہوا کی فراہمی کیلئے آماڈہ رکھنا چاہئے بند جگہوں اور مکانوں میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہئے۔

جسم اور عام اعضاء جو مسلسل کام میں لگ کر زندگی برقرار رکھتے ہیں انہیں آرام کی بھی سخت ضرورت رہتی ہے اگر آرام اور کام کے توازن کو برقرار کھا جائے تو زندگی میں خوشحالی اور دماغی و جسمانی صحت کی بھالی لیکنی ہے۔ ماہرین طب نے نیند کو مکمل آرام کا بہترین ذریعہ قرار دیا ہے۔ حقیقت میں تند رست قائم رکھنے کیلئے پر سکون نیند بہت ضروری ہے۔

اگر وقت پر آرام کر لیا جائے اور نیند پوری کر لی جائے تو دماغ نازہ دم ہو جاتا ہے اور طبیعت ہشاش بٹاٹ رہتی ہے۔ اسکے برعکس جو لوگ جا گئے رہنے کے عادی ہیں اور نیند کے ذریعہ مکمل آرام نہیں کر پاتے وہ مختلف بیماریوں میں بنتا ہو جاتے ہیں پہاں تک کہ متواتر جا گئے رہنے سے پاگل پن کا خدشہ بھی لا جن ہو جاتا ہے۔

عام طور پر پر سکون اور گہری نیند رات کو ہی میسر ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہر رات کو مکمل طور پر نیند پوری کر کے زندگی کی خوشحالی اور مسروتوں میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ گہری نیند آنکھوں کی تحکاوت دُور کر کے انہیں تروتازہ رکھتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے سے آنکھوں کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح سوریے اٹھنا انسان کو تند رست بنانے رکھتا ہے۔ رات بھر کی پوری نیند اور مکمل آرام کی اس تدبیر سے دماغ اور اعصاب کو وہ سکون میسر آتا ہے جو پھر سے دن بھر کے مسائل، مشکلات اور تکلیف وہ حالات سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کر دیتا ہے۔ لہذا ہر انسان کو اس شہرے اصول جلد سونا اور صبح سوریے اٹھنا کو اپنانا چاہئے۔

اکثر لوگوں کو مختلف وجوہات کی بنا پر نیند نہیں آتی۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ان اسیاب کا پتا لگو اکر انہیں دُور کیا جائے جن سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے مثلاً لکھرات اور غم وغصہ سے چونکہ دماغ میں خون میخدا ہو جاتا ہے اس لئے ان کیفیات میں نیند بے انتہا متاثر ہوتی ہے لہذا اس کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ سوتے وقت دماغ تمام قسم کی انجمنوں سے آزاد ہو اس کی تدبیر یہ ہے کہ سوتے وقت آرام دہ بستر پر ہاتھ پھیلا کر اور خالی الذہن ہو کر لیٹا جائے اس صورت میں بھی اور گہری نیند حاصل ہو سکے گی۔ اسی طرح یہ بھی ملحوظ رہے کہ روشنی کی کران سونے والے کے پیٹوں پر نہ پڑے ورنہ خون کی رسد دماغ کی طرف بڑھ جائے گی جس کے نتیجے میں اعصابی نظام میں حرکت پیدا ہو گی اور نیند خاصی متاثر ہو جائے گی۔

جو انوں اور بڑی عمر والوں کو سات سے آٹھ گھنٹے مکمل اور پر سکون نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس صورت میں جسمانی اور دماغی تھکن کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

رات کی نیند کے علاوہ بھی کام کا بوجھ زیادہ ہو اور تھکن زیادہ محسوس ہو رہی ہو تب بھی آرام کر لینا چاہئے۔ اسکی بہتر ترکیب یہ ہے کہ کام سے الگ تھلک ہو کر بدن کو کچھ دری کیلئے ڈھیلا چھوڑ دینا چاہئے اور پاؤں کو کچھ اوپر رکھنا چاہئے۔ اس عمل سے دماغی تکان کم ہو جاتی ہے۔ اعضاء کو بے حد سکون ملتا ہے اور دوبارہ کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

مسلسل کام کرنے کی حالت میں اور مطلوبہ کام کو جلد از جلد ختم کرنے کے جوش میں توانائی حد سے زیادہ ضائع ہو جاتی ہے لہذا اعتدال کے ساتھ کام کر کے فرصت کا لطف بھی اٹھانا چاہئے۔ بے اعتدالی ہر صورت میں مضر ہے۔ جس طرح مسلسل کام میں لگے رہنا صحت کیلئے مضر ہے ایسے ہی سستی، کامی اور ایک جگہ بیٹھے رہنا بھی صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ اسلئے کام اور آرام کا توازن برقرار رکھنا چاہئے ورنہ صحت خراب ہو جاتی ہے۔

صحت کے قیام میں ورزش کی اہمیت

تندروتی قائم رکھنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کیلئے کھانے پینے میں احتیاط، نیند اور آرام سے متعلق مذکورہ ہدایات پر عمل کرنے کے ساتھ ہی روزانہ ورزش کا معمول بنانا بھی ضروری ہے۔

ورزش سے جسم کے خلیات کی تغییری اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ دل کا عمل، پیچھوں کی صلاحیت اور خون کی مقدار و کیفیت بہتر رہتی ہے۔ ورزش کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ رگوں میں چربی (کولیسٹرول) جمع نہیں ہو پاتی اور خون کی لال ریگس (شریانیں) صاف رہتی ہیں۔ اس لئے دل کو اپنا کام کرنے اور خون کا دوران برقرار رکھنے میں زیادہ طاقت نہیں خرف کرنا پڑتی۔ ورزش سے اعصابی دباؤ اور تناؤ کو بھی نجات مل جاتی ہے۔ عمر کے ہر حصہ میں اور خاص طور پر جوانی کے اختتام پر جسمانی کام کیلئے چستی اور پھرتی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ چیز ورزش سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس سے ہاضمہ اور آئنہ کا فعل بہتر ہو جاتا ہے۔ خون کا دوران تیز ہوتا ہے۔ دل کی رگوں میں خون کی مقدار دو گنی ہو جاتی ہے اور خون کے ذریعہ لائے گئے غذائی اجزاء جسم میں بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں جس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے یعنی طبیعت قوی ہو جاتی ہے اور انسانی جسم مضبوط اور طاقتور ہو کر موی تبدیلیوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ورزش سے دماغ کے افعال بڑھتے ہیں اور عمر زیادہ ہونے پر بھی ٹکان کا احساس کم ہوتا ہے۔ خوش امنگ اور حوصلہ جیسے جذبات برقرار رہتے ہیں۔

ورزش نہ کرنے سے دل، دماغ، جگر، گردے اور پیچھوے وغیرہ بخوبی تحریک نہیں کر پاتے۔ اس لئے ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے، قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے جس سے مختلف امراض الگ جاتے ہیں۔

صحت کے قیام میں ماش کی اہمیت

ماش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ اس سے خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے اور ماش کی گڑ سے خون کی رگوں میں سما یا ہوا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے ماش سے جسمانی تحسین دور ہوتی ہے دماغی اور اعصابی سکون ملتا ہے قیام صحت کیلئے ماش بہت اہمیت رکھتی ہے دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت سے ماش کرنی چاہئے۔ ماش کیلئے تیل کا استعمال ضروری نہیں ہے صرف ہلکے ہاتھوں سے ہی جسم کو آہستہ آہستہ گڑنے سے بھی ماش ہو جاتی ہے۔ اس کیلئے کسی دوسرے آدمی کا اعضا بھی ضروری نہیں بلکہ اسے خود اپنے ہاتھ سے ہی انجام دیا جاسکتا ہے۔ سر کی ماش کیلئے بھی کوئی تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بچوں کیلئے ہفتہ میں کم از کم ایک بار ماش کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کیلئے موگ پھلی کا تیل یا زیتون کا تیل بہت مفید ہے۔ بچوں کے کمزور سینے ماش سے بہت جلد طاقتور ہو جاتے ہیں۔ کمزور بچوں کیلئے ماش ایک نعمت ہے جن بچوں کا سینہ بہت کمزور ہو اگلے سینوں کی ماش روزانہ کی جائے ماش ہاتھ کی ہتھیلوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور پچ کے سینے پر زیادہ بوجھنا ڈالا جائے۔ صر میں تیل کی ماش سے بال بڑھتے ہیں آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلوؤں پر ماش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ ماش سے خشکی رفع ہوتی ہے۔ بلغم، باری، خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ہاتھوں اور ٹکوؤں کی ماش سے نگاہ تیز ہوتی اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

ماش سارے جسم پر کرنی چاہئے خصوصاً کمر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی ماش اور کان میں تیل ڈالنا مفید ہے۔ البتہ بخار، کھانی، دمہ اور قہ کے مریضوں کو ماش کی ممانن ہے۔ ماش کے فوراً بعد غسل نہ کرنا چاہئے۔ کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

قوت مردمی اور ماش کے کوشش

سوژش، چوٹ اور موج دغیرہ کا علاج ماش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج، آئور ویدک اور انگریزی طب میں بھی ماش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے ماش کی جاتی ہے۔ ماش کا اثر خون، رگوں اور پیشوں پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضاء پر ماش کرنے سے جسمی اور حس پیدا ہو جاتی ہے۔ عضو مخصوص کی متواتر ماش کرنے سے عضو میں تازگی اور قوت آتی ہے اور قوت مردمی بڑھانے کیلئے تو ماش اپنا حیرت انگیز اور جسمانی اثر دکھاتی ہے۔

جسم کے حس حصے پر متواتر تیل کی ماش کی جائے اس میں تردد تازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جسم کی ماش سے اعضاء مخصوص میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوت باہ بڑھانے کیلئے تو ماش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔
(۱) رانوں کی اندر وہی جانب (۲) ناف کی سمجھی طرف کا حصہ (۳) سر کا پچھلا حصہ (۴) کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ
جسم کے ان چاروں حصوں کا عضو مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ان چاروں حصوں کی ماش خاص طور پر اچھی طرح کرنی چاہئے اگر کان کے اوپر کی رگیں کاث دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کا تعلق براؤ راست عضو مخصوص سے ہے چنانچہ اس حصے کی ماش قوت مردمی کیلئے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو دیے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ آہستہ ملنا قوت باہ کیلئے مفید ہے۔

انسانی جسم میں سب سے زیادہ مشکل اور اہم ماش عضو مخصوص کی ہے۔ اس کی ماش بہت احتیاط سے کرنی چاہئے۔ یاد رکھنے عضو مخصوص سے متعلقہ اعضاء کی ماش رکمز کرنیں کرنی چاہئے ورنہ بجائے فائدہ نقصان پہنچتا ہے۔ پوشیدہ اعضاء کے ان حصوں کو جہاں گوشت زیادہ ہو انگلیوں سے کھینچنا اور آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہئے۔ اس طرح ماش کرنے سے رگ دریشہ اور پٹھے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

ماش کرتے وقت اگر عضو میں حس بڑھ جائے تو ماش اسی وقت بند کر دینی چاہئے۔ فوٹوں کی ماش کرتے وقت انہیں صرف ملنا چاہئے اور گولیوں کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط سے اوپر پیچے کرنا چاہئے۔ اس طرح قوت باہ میں اضافہ اور اسکی کی قدرتی طاقت بڑھتی ہے۔ روغن زیتون یا سرسوں کے تیل سے خصیوں اور پیٹ کے نیلے حصے اور رانوں کے اندر کی طرف آہستہ آہستہ باقاعدہ روزانہ ماش کرنا قوت مردمی کیلئے بہت مفید ہے۔

صحت کے قیام میں غسل کی اہمیت

روزانہ نہانے سے جلد کی صفائی کے علاوہ اور بھی کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں، جسم میں جسمی پھرتوں، فرحت اور سرور پیدا ہوتا ہے۔ دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ دماغ میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ نہانے کے بعد محل کر بھوک لگتی ہے۔ جسم کی خارش، میل کچیل، پینہ اور ٹکان دور ہو کر طبیعت میں تازگی محسوس ہوتی ہے۔ روزانہ نہا کر جلد کو صاف رکھ کر انسان پچاس فیصد بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے کیونکہ جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحت بڑھ جاتی ہے۔ بھی وجہ ہے کہ جو لوگ کم نہاتے ہیں وہ معمولی سی بیماری کا بھی مقابلہ نہیں کر سکتے اور بہت آسانی سے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

غسل سے متعلق چند ضروری ہدایات

- ☆ گرمیوں میں روزانہ غسل کرنا چاہئے اور سردیوں میں اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو کم از کم دوسرے یا تیسرا روز ضرور نہانا چاہئے۔
- ☆ نہانے کیلئے پانی معتدل استعمال کرنا چاہئے نہ بہت گرم اور نہ ہی بہت سرد۔ زیادہ سرد پانی سے جلد کھر دری ہو جاتی ہے۔ نہانے کیلئے تازہ پانی سب سے بہتر ہوتا ہے۔
- ☆ جو افراد تازہ پانی سے نہانے کے عادی ہیں وہ سردی، نزلہ، زکام وغیرہ امراض سے کافی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔
- ☆ کھانے سے قبل غسل کرنا صحیح کیلئے مفید ہے جبکہ کھانے کے فوراً بعد غسل کرنا نامناسب ہے۔
- ☆ ٹکان، ماندگی اور طبیعت کی سستی کے وقت نہا لینے سے بہت راحت ملتی ہے۔
- ☆ ایسی جگہ پر نہیں نہانا چاہئے جہاں ہوا کے جھونکے آتے ہوں۔
- ☆ صابن کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔ یہ جسم کے مساموں کو ٹنگ اور خشک کرتا ہے۔
- ☆ نہانے کے بعد خشک اور کھر درے کپڑے سے جسم کو رگڑ رگڑ کر خشک کرنا چاہئے۔
- ☆ بخار، دست، جلب، درد، زکام، اقوہ، فالج، نہوئیہ اور جیسی کے دوران نہانا منع ہے۔
- ☆ بوڑھے اور کمزور آدمیوں کو زیادہ سرد پانی سے نہانا اچھا نہیں۔ اس سے نزلہ، زکام اور بخار کا اندریشور ہوتا ہے۔
- ☆ بیماری کی حالت میں یا صفائی کے خیال سے کبھی بخار گرم پانی سے نہایا جاسکتا ہے۔
- ☆ کھانا کھانے اور ورزش کے فوراً بعد نہانا قطعاً اچھا نہیں۔
- ☆ نہاتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

صحت کے قیام میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت

طبی نقطہ نظر سے دانتوں کی صفائی حفاظان صحت کے حوالے سے امراض معدہ کے سد باب کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ یہ بات واضح ہے کہ دانتوں کا ہضم کے ساتھ قریبی تعلق ہے اگر یہ صاف نہ ہوں گے تو غذا کے ساتھ فاسد اور خراب مادے حل ہو کر غذا کو بھی فاسد کر دیں گے جس کے نتیجے میں جسم انسانی کی نشوونما کرنے والے افلاط بھی خراب ہو کر صحت کو تباہ کرنے اور مختلف امراض کی پیدائش کا سبب بنتیں گے۔

تاجدار انہیاء ملی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی پر بہت زور دیا ہے اور فرمایا، اپنا منہ صاف رکھو۔ ایک اور جگہ ارشاد فرمایا، اگر میں اپنی امت پر باعث دشواری نہ سمجھتا تو انہیں ہر نماز میں مسواک کا حکم دیتا۔ آپ ملی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم جب نیند سے بیدار ہوتے تو اپنے دہن مبارک کو مسواک سے صاف فرماتے۔

کھانے کے بعد اچھی طرح کلی نہ کرنا بھی دانتوں سے دشمنی رکھنے کے متراود ہے اور کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ غذا کے چھوٹے چھوٹے ذراتے دانتوں میں پھنسنے رہتے ہیں اور پھر سڑک پر پیدا کر دیتے ہیں۔ بو پیدا ہونے سے دانتوں میں جرا شیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ ایک بہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے۔ پائیوریا موزی مرض ہے جس میں دانتوں کو جڑ سے اکھاڑ سمجھنے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا لہذا اس مرض سے محفوظ رہنے کیلئے ابتداء ہی میں اور کھانے کے فوراً بعد کلی اور مسواک کی عادت ڈالنی چاہئے۔

مشکلی اور گوشت کا زیادہ استعمال بھی دانتوں کے حق میں مضر ہے۔ گرم گرم کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پی لینے سے بھی دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر پان کے زیادہ استعمال سے بھی دانت خراب ہو جاتے ہیں اور مسوزھوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ دانتوں کی صفائی کیلئے سب سے سستی اور بہترین چیز شیم یا کیکر کی مسواک ہے۔

صحت کے قیام میں فضلات کے اخراج کی اہمیت

انسانی صحت کا دار و مدار بڑی حد تک جسم سے فضلات خارج کرنے کے نظام کا اپنے فرائض و طائف کی انجام دہی میں ہے وہ وقت مستعد رہنے پر بھی موقوف ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کیلئے جو کچھ کھایا پایا جاتا ہے وہ سارا ہی جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں ہوتا بلکہ ان میں کچھ کام کی چیزیں ہوتی ہیں، وہی جزو بدن بنتی ہیں۔ باقی فضلہ جسم کے چار راستوں، پیچھوں، گردوں اور آنٹوں و جلد کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس لئے جسم کے ان چاروں اعضاء کا فضلات اور فاسد مادوں کے اخراج کے فعل میں مستعد رہنا ضروری ہے۔ ان کی بہتر کار کر دگی صحت کی بقاء کیلئے نہایت ضروری ہے اگر یہاں اعضاء سست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی کیلئے مستعد نہ رکھا جائے تو آخر کار یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر سکتا ہے اور پیدا ہونے والی مختلف بیماریوں کی چھوٹ اور تغذیہ دوسروں کو بھی لگ سکتا ہے۔ نیز درد سر، نزلہ، زکام، کھانسی، جوڑوں کا درد، پھوڑے، پھسیاں اور متعدد اس قسم کے امراض لائق ہو سکتے ہیں۔

فضلات کے اخراج کی مناسب تدابیر

☆ پیچھوں کے ذریعے مادوں کے اخراج کا عمل صحیح رکھنے کیلئے روزانہ کھلی ہوئی سبزہ زار چکہ پر تازہ ہوا میں گھری اور لمبی لمبی سانس لئی چاہئے۔

☆ غذا میں گوشت کے علاوہ ترکاریوں کا سلاو، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، کچی پیاز اور مکھن اور اس قسم کی سادہ چیزیں استعمال میں ہوں تو جسم میں کوئی کمی واقع نہ ہوگی اور فاسد رطوبات اور فضلات کا اخراج بھی جسم کے مخارج سے طبی طور پر ہوتا رہے گا۔

☆ پینہ کا اخراج جاری رکھنے کیلئے جلد کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ اس لئے ہاتھ منہ اور کھلے ہوئے اعضاء کو دن میں کئی بار پانی سے دھونے کے علاوہ گرمیوں میں دو مرتبہ اور سردیوں میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نہانا چاہئے۔

صحت کے قیام میں نشہ اور چیزوں سے گریز

الکھل کی طرح تمام ہی نشہ اور چیزوں صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ الکھل کے استعمال سے جگر جو کہ جسم میں خون بنانے کا ایک اہم ترین عضو ہے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے اور ناقص خون پیدا کرنے لگتا ہے۔ خون کا سرطان زیادہ تر انہی لوگوں میں دیکھا گیا ہے جو شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدہ، آنسیں، دل، دماغ، جگر، گردے اور اعصاب اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان موت کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ اس لئے بہتر صحت کیلئے ہر انسان کو شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء سے دور رہنا چاہئے کیونکہ ان چیزوں کے استعمال سے زندگی عذاب بن جاتی ہے۔

صحت اور چائے کا زیادہ استعمال

چائے بچوں اور عورتوں کو خصوصیت سے نقصان پہنچاتی ہے۔ یاد رکھئے چائے کی عادت بھی نشہ اور چیزوں کی طرح کہ مضر نہیں الہذا بغیر کسی سخت ضرورت کے چائے سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ معدہ کی جو بیماریاں آج کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں ان میں چائے کا بہت زیادہ باتھ ہے۔ خصوصاً معدہ میں تیز ابیت، جلن اور بھوک کی کمی اس کے نتائج میں عرصہ دراز تک استعمال کرنے سے بینائی کو کمزور کرتی ہے۔ خون کو فاسد اور جگر کو متاثر کرتی ہے۔ محک ہونے کی وجہ سے مٹانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور گردے ضرورت سے زیادہ پانی خارج کرنے لگتے ہیں۔ پینہ کی کثرت سے نمکیات جلد کے راستے خارج ہوتے ہیں۔ خون میں غلیظ مادے جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی اور دامنی قبض لائق ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے مريضوں کیلئے چائے نہایت مضر ہے۔ خونی بوایر کے مريضوں کیلئے از حد نقصان دہ ہے۔ تیز معدہ کے مريض کو بھی چائے نہایت مضر ہے۔ جریان، احتلام اور سرعت انزال بھی پیدا کرتی ہے۔ صحت عامہ کیلئے گھن کا اثر رکھتی ہے۔

نو جوانوں کو چائے پلانے جانا اور پاکبازی کی امید رکھنا ایک احتقانہ سوچ ہے۔ چائے سے دماغ پر اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے کہ ذرا کسی بات پر چائے پینے والا مرنے مارنے پر اتر آتا ہے اور غصہ بڑھ جاتا ہے۔ تیز دل کی دھڑکن پیدا ہو کر نقصان بڑھ جاتا ہے جسم سے چربی پکھلنے لگتی ہے۔ دلبے پتلے مريض مزید دلبے ہو جاتے ہیں۔ یہ یاد رہے کہ چائے میں غذائیت نام کی کوئی چیز نہیں۔ اسے ایک خاص مقدار میں بطور دوا کبھی بکھار پینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اسے بطور عادت روزانہ استعمال کرنا نہایت مضر ہے۔ بعض لوگوں کا معمول ہوتا ہے کہ کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے پینے ہیں۔ اس خیال سے کہ کھانا ہضم ہو جائے جبکہ اس کا ہضم کے عمل سے کوئی تعلق نہیں۔ الٹا معدہ میں تیز ابیت پیدا کرتی ہے اکثر مريض یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہمارے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں ایسا عموماً چائے کی مہربانی سے ہوتا ہے۔ بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ چائے سے گندی روپیں ختم ہو جاتی ہیں مزاج کو مفید ہے مصنوعی پیاس اگر ختم نہ ہو تو چائے سے بچھ جاتی ہے حالانکہ ان امور سے غفلت نہیں برتنی چاہئے کہ یہ فوائد تو صرف گرم پانی پینے سے بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔

صحت اور درد سر کی دوائیں

درد سر کوئی مستقل بیماری نہیں۔ لوگ درد سر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری خیال کرتے ہیں پھر اسی غلط خیال کی بناء پر غلط درخاطہ یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے کہ درد سر کی کوئی مشہور دوا استعمال کی جاتی ہے اور جب اس سے فائدہ ہو جاتا ہے تو کم جھلک لیا جاتا ہے کہ درد سر دور ہو گیا حالانکہ یہ اصلیت سے کوئی دور ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ درد سر کسی اور بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے اکثر دیشتر حالات میں درد سر اندر وی خرابی کا پتا دیتا ہے جس سے سمجھدار طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے اگر جسم کو ایک فوجی کمپ تصور کیا جائے تو درد سر گویا اس کا پہراہ دار ہے جس طرح پہراہ دار دماغ کی تباہ کن نقل و حرکت دیکھ کر عین موقع پر فوج کو آگاہ کر دیتا ہے اور فوج اپنے بجاوے کیلئے انتہائی کوشش کر لیتی ہے۔ اس طرح درد سر بھی کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دے دیتا ہے اور طبیب صحت کی حفاظت کیلئے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہو جاتا ہے۔ درد سر محسوس تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص کے بعد پتا چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سر چشم آنسیں یا جسم کا کوئی اور حصہ ہے۔ بسا اوقات درد کی شدت سے سر پھٹا جاتا ہے لیکن حقیقت میں اصل بیماری سے بلا واسطہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ناواقف عوام میں یہ بات عام ہے کہ ادھر سر میں درد ہو اور ادھر کوئی مجرب دوا استعمال کر لی بس درد رفع ہو گیا۔ اسی رواج سے متاثر ہو کر دوا فروشوں نے ایسی بیسوں دوائیں تیار کر دیں جن سے درد سر دیکھتے دیکھتے پانچ سات منٹ میں کافور ہو جاتا ہے۔ درد سر کے مختلف اور متعدد اسہاب ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے جہاں تازہ ہوانہ آسکے لائق ہو جاتے ہیں۔

بعض دفعہ آدھے سر میں درد ہوتا ہے جسے طبعی اصطلاح میں شقيقة کہتے ہیں۔ یہ بالعموم موروثی اور اس کا فوری سبب یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات دماغ میں رسولی یا پھوزا ہو جانے کے باعث ایک خاص حصے میں درد ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی بڈیوں اور سجوں کے خلا کا تقدیر ہو جانے سے بھی درد سر لائق ہو جاتا ہے جو نہایت شدید قسم کا ہے۔

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ پڑ جانے سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے یہ سر کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ ہضم غذا کے انتظام میں نقص آجائے کے باعث بھی درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر درد سر شروع ہوتے وقت فوراً اس کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں بعض پہنچ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن کے کھاتے ہی درد رفع ہو جاتا ہے حالانکہ یہ محض وقیعہ سکون ہوتا ہے اس لئے ایسی ادویات مضر ہونے کے باعث قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہیں۔

درد سر کی پینٹ داؤں میں سے مثال کے طور پر یہاں ڈپرین کے نقصانات بیان کئے جاتے ہیں۔ ڈپرین ایک مشہور انگریزی دوا ہے جو درد سر اور جسمانی دردوں کی تسلیم کیلئے بکثرت استعمال کی جاتی ہے حالانکہ علمی اور عملی ہر قسم کے تجربات سے اس کا استعمال مضر ثابت ہو چکا ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹر ڈاؤنھویٹ اور ڈاکٹر بن ٹالٹ نامی محققین نے اس دوا کے اثرات کی تحقیقات کی ہے ان کا بیان ہے کہ یہ معدے میں جا کر خراش پیدا کر دیتی ہے۔ اس سے شدید قسم کی بد بخی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال قلب کیلئے بہت مضر ہے، دل کو کمزور کر دیتی ہے، اس کا مسلسل استعمال معدے میں ورم کی ٹھکایت بھی پیدا کر سکتا ہے البتہ اگر اسے غذا کے بعد یا دو روز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے یہ مضر اثرات زیادہ شدید ظاہر نہیں ہوتے۔ اس سلسلے میں کارشنل یونیورسٹی کے میڈیکل سکول کے ڈاکٹر کیری کے درج ذیل اعلان نے دنیا کے طب میں جو ممکن درد روانیں استعمال کرنے کی عادی ہے تمہلک ڈال دیا ہے۔

ڈپرین درد کو کم کر کے موت کیلئے راستہ کھوں دیتی ہے۔ درد کے متعلق انسان کو غلط فہمی میں نہ رہنا چاہئے درد یقیناً ناخوشگوار کیفیت ہے لیکن اس کے اندر فوائد پہاں ہیں۔ وہ حقیقتاً جھٹٹی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو معلوم ہو جائے اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں ہے اور اس کے اندر کچھ نہ کچھ خرابی واقع ہو گئی ہے۔ جو لوگ درد سر وغیرہ کیلئے ڈپرین کے عادی ہیں انہیں اس کا استعمال ہمیشہ کیلئے ترک کر دینا چاہئے۔

غذائیں اور ان کے افعال و خواص

اناج اور دالوں کی افادیت

اناج کے پودوں کے بیچ کو غلہ کہا جاتا ہے۔ غلہ کی خاص خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ چھوٹے ہوتے ہیں، سخت ہوتے ہیں۔ ان میں تھوڑی بہت رطوبت بھی ہوتی ہے۔ اناج کے پودوں میں سے کثیر تعداد کا تعلق گھاس کے خاندان سے ہوتا ہے۔

سارے اناج کیمیائی ترکیب اور غذائی اہمیت کے لحاظ سے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان میں کاربوہائیڈریٹس سب سے زیادہ

ہوتے ہیں اس لئے یہ کاربوہائیڈریٹس سے مالا مال غذا میں کھلاتی ہیں۔ اناج تو انکی مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروٹین عمدہ قسم کی ہوتی ہے البتہ مختلف اناجوں میں پروٹین کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔

اناج بکیلشیم اور آئرن بھی مہیا کرتے ہیں۔ ان میں ایسکاریک ایسڈنیٹس ہوتا جبکہ وٹامن اے تو بالکل نہیں ہوتا۔ زرد گلکی ایسا واحد

اناج ہے جس میں کیرولٹین پایا جاتا ہے اور کیرولٹین ہی وٹامن اے مہیا کرتا ہے۔ سالم اناجوں میں وٹامن بی کے سارے گروپ شامل ہوتے ہیں۔ اناجوں کو متوازن غذا بنانے کیلئے ان میں کوئی قسم کی پروٹین شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن اے اور سی حاصل کرنے کیلئے اناج کے ساتھ دودھ، بیچ، پھل اور سبز تر کاریاں شامل کی جاتی ہیں۔

اناج جب سالم ہوتے ہیں تو ہماری غذا میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ پروٹین کے توازن کو بڑھاتے ہیں۔ دیگر غذائی اجزاء فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کے فعل کو موثر بناتے ہیں۔ سالم اناج میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹس کا مرکب ہائٹسے کی ضروریات پوری کرنے کے علاوہ ریشے بھی مہیا کرتے ہیں۔

موجودہ ترقی یافتہ دور میں اناجوں کو ملوں میں پیس کر باریک آٹا تیار کر لیا جاتا ہے۔ ملوں کے ذریعے پیسے جانے والے آئے سے غذا کی اجزاء کی بہت زیادہ مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ تبی وجہ ہے کہ آج کل جو آٹا مارکیٹ میں مل رہا ہے وہ پیسا کی، صفائی کے علاوہ ایسے کیمیائی عمل سے گزارا جاتا ہے جو غذا بیکار سے خالی صرف سفوف بن کر رہ گیا ہے۔ موجودہ زمانے میں گندم کا آٹا سب سے زیادہ استعمال ہو رہا ہے لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ اس آئے سے جب چوکر سوچی اور میدہ نکال لیا جاتا ہے تو یہ بیکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق سالم آئے اور سفید آئے میں زمین آسان کا فرق ہے۔ سالم آٹا وہ ہوتا ہے جس میں چوکر، سوچی اور میدہ شامل ہوتا ہے جبکہ سفید آئے میں سے اجزاء نکال لئے جاتے ہیں۔ اسے ریخان کرنے کیلئے مختلف پرائیس سے گزارا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے آئے کی بیماری غذا کی صلاحیت مہیا کرنے والا اہم جزو ضائع ہو جاتا ہے اور ضائع ہو جانے والا جزو ہی وہاں من ای مہیا کرتا ہے۔

وہاں من ای انسانی صحت کیلئے اشد ضروری اور اہم ہوتا ہے۔ آٹا باریک کرنے کا مقصد اسے سفید کرنا، ذائقہ بہتر بنانا ہوتا ہے۔ اس آئے سے روٹی، کیک، پیشی اور دیگر لذت بخش پکوان تیار کرنا تو آسان ہو جاتا ہے لیکن ان میں نہ تو گودا شامل ہوتا ہے اور نہ ہی فضر اور چوکر۔ ان اجزاء کے نہ ہونے کی وجہ سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں حتیٰ کہ کیفر جیسا موزی مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

والوں کی کاشت پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ انسانی خوراک میں والوں کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ والوں میں اتنی پروٹین پائی جاتی ہے جو تمام اقسام کے پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پروٹین سب سے کم خرچ ہوتی ہے اور لوگوں کی کثیر تعداد کی ضرورت میں بھی پوری کرتی ہیں اگر ان کو غریب آدمی کا گوشت کہا جائے تو بے جانتہ ہو گا۔

ان میں پائی جانے والی قلیل رطوبت اور سخت غلاف ان کو کافی عرصہ تک محفوظ رکھتے ہیں۔ والوں کے پودوں کی کاشت صرف دالیں حاصل کرنے کیلئے نہیں کی جاتی بلکہ ان سے بزرپھلیاں اور کچے بیج بھی حاصل کئے جاتے ہیں۔ ان کچے پھلوں اور پختہ بیجوں کے اجزاء میں بھی کافی فرق ہوتا ہے۔ کچے پھلوں میں گو پروٹین کم ہوتی ہے مگر وٹا منز اور حل پذیر کاربوہائیڈرٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ والوں کے کچھ پودے ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو سبزی کی طرح بھی پکایا جاتا ہے۔

100 گرام وال میں پروٹین کی مقدار 20 تا 28 فیصد ہوتی ہے البتہ سویاٹین میں یہ مقدار 47 فیصد ہوتی ہے۔ والوں میں کاربوہائیڈرٹس کی مقدار عام طور پر 60 فیصد تک جبکہ سویاٹین میں کاربوہائیڈرٹس 30 فیصد کے قریب ہوتے ہیں۔ والوں میں نایاسین، کیلیشیم، فاسفورس، تھایا میں اور آڑن مہیا کرنے کا بہت اچھا ذریعہ ہیں۔ والوں میں پروٹین 24.5 گرام، کیلیشیم 40 ملی گرام، فاسفورس 300 ملی گرام، آڑن 8 ملی گرام، نایاسین 2 ملی گرام، تھایا میں 0.5 ملی گرام اور ریبوفلاوین 0.3 گرام تک شامل ہوتے ہیں۔

اکثر دالیں اپنے غذائی اجزاء کی وجہ سے انانج کے سالم وانوں سے ملتی جلتی ہیں لیکن ان میں اہم فرق یہ ہے پہلا یہ کہ والوں کی پروٹین میں امینو اسٹڈ زمہیا کرنے والی سلفر کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ والوں میں لاٹی سین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو انماجنوں میں نہیں ہوتی۔ اس کی کوپورا کرنے کیلئے والوں کو انانج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس طرح ان پروٹین کا معیار حیوانی پروٹین جیسا ہو جاتا ہے۔ ان کا دوسرا فرق یہ ہے کہ والوں میں ریبوفلاؤین کے سوا وٹا من بی کا پورا گروپ وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ والوں میں پائے جانے والے وٹا منز بآسانی جزو بدن بن جاتے ہیں جبکہ انماجنوں کو پسینے سے جو غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں، والوں میں یہ اجزاء ضائع نہیں ہوتے، اسی وجہ سے دالیں بیبری بیبری کے مرض سے محفوظ رکھتی ہیں۔

والوں کا ہضم ہونا نظام ہضم کی بے قاعدگی میں ناکمل رہ سکتا ہے جن افراد کا معدہ کمزور ہوتا ہے انہیں دالیں کم سے کم استعمال کرنی چاہئیں اگر وہ استعمال کریں تو پہلے والوں کو خوب پکایا جائے۔

dalیں مختلف صورتوں میں لوگوں کی عام غذا ہیں ان کو پکا کر روٹی اور چاول کے ساتھ استعمال کرنا بر صغیر کا مقبول ترین پکوان ہے۔ dalیں زیادہ تر ول کر استعمال کی جاتی ہیں کیونکہ سالم وال کو پکانے میں زیادہ وقت لگتا ہے نیز سالم وال دیسے ہضم ہوتی ہے۔ کچھ والوں کو آٹے کی طرح پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جیسے پنے کی وال کے آٹے کو میں کہتے ہیں۔

گندم

گندم ایسا انواع ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایسا انواع ہے جو غذا بینت سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ تو انائی بھی جھیا کرتا ہے۔ گندم کے بیرونی حصے میں ونا منز اور معدنی اجزاء کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ بہترین اور عمدہ قسم کا غلت بخش جزو ہے۔

﴿ غدائی اجزاء اور ونائز ﴾

گندم کے بغیر چھنے آٹے کے 10 گرام میں رطوبت میں 12.2 فیصد چکنائی 1.7 فیصد، پروٹین 12.1 فیصد، ریشے 1.9 فیصد معدنی اجزاء 2.7 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار 49.4 فیصد ہوتی ہے بغیر چھنے گندم کے آٹے کے 100 گرام میں معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 355 ملی گرام، آئرن 11.5 ملی گرامی، کیلیشم 48 ملی گرام کے علاوہ تھوڑی مقدار میں ونا من بی کپلیکس شامل ہیں جبکہ اسی مقدار آٹے کی غدائی صلاحیت 341 کیلو ریز ہے۔

غذا کے طور پر گندم کا زیادہ استعمال آٹے کی شکل میں کیا جاتا ہے۔ پرانے وقتوں میں گندم کو دو بڑے پھروں میں کچل کر قابل استعمال بنایا جاتا تھا۔ وقت گزرنے کے ساتھ ان بڑے پھروں کو بہتر شکل دے کر ہاتھ سے چلنے والی چکی بنادی گئی۔ اس چکلی میں گندم پیسی جانے لگی، اس ہاتھ سے چلنے والی چکلی میں گندم پینے کے کوئی فائدہ نہ تھے۔ اول یہ کہ پینے کا عمل ست ہوتا تھا آٹا گرم نہ ہوتا تھا۔ دوسرے یہ کہ اس چکلی کا آٹا غذا بینت سے بھر پور ہوتا تھا۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں مثل رو گندم پینے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان رو گروں سے پائی کا عمل سینکڑوں گنا تیز ہو گیا ہے۔ اس تیزی کی وجہ سے آٹا گرم ہو جاتا ہے۔ اس طرح گندم میں پائے جانے والے غدائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور سب سے زیادہ لفظان یہ ہوتا ہے کہ گندم کا جیتن بھی باقی نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں ان بڑی بڑی ملوں میں ریفارنگ پرائیس سے ونا منز اور معدنی اجزاء بھی آٹے میں باقی نہیں رہتے گویا جو آٹا ہم آج کل استعمال کر رہے ہیں اس میں غذا بینت بہت کم ہوتی ہے۔

ان چھنے آٹے کی روٹی عمدہ ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور عمدہ خون پیدا کرتی ہے۔ اپنیڈس، معدہ کے السریا پھوزا، آنت کے زخم، قوئی، پتے کی پتھری، سر سام اور ہڈیوں کی کمزوری جیسے امراض میں ان چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرنے والے بہت کم بتلا ہوتے ہیں۔ ان چھنا آٹا کھانے سے گیہوہ کی روٹی جسم کو مضبوط کرتی، دل و ماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ خون گشت اور مادہ تولید پیدا کرتی ہے اور قبض کو دور کرتی ہے۔

گندم ایسا انج ہے جو پائیوریا سے تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پائیوریا کا بھی علاج ہے۔ گندم کو چبا چبا کر کھانے میں وقت لگتا ہے۔ گندم کا استعمال عام طور پر دیگر غذاوں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ چبانے کے عمل سے مسوڑھوں کی ورزش ہوتی رہتی ہے۔ اس عمل سے نظام بضم کو بھی بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ گندم کی گھاس کا جوں بہترین ماڈ تھداش ہے۔ اس سے گل کی خراش اور پائیوریا کے مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔

گندم کی گھاس میں پایا جانے والا کلوروفل دل اور چیپھروں کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں زہریلے مادے کم ہو جاتے ہیں اور خون کی دریوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ خون میں ریڈ سلز (سرخ ذرات) میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ چیپھروں کی کارکردگی میں بہتری آجاتی ہے۔ بدن میں آسیجن کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کاربن ڈائی آسائیڈ میں کمی آجاتی ہے۔

قدرتی علاج کے ماہر ڈاکٹر کیلانگ نے بھوسی (چوک) کو قبض کا بہترین علاج قرار دیا ہے۔ انکے پاس قبض کا جو بھی مریض آتا ہے تو وہ صرف اس کو گندم کے چوک کی روٹی پکا کر کھانے کا مشورہ دیتے اور مریض کو امید سے بڑھ کر فائدہ ہوتا۔

گندم کے پودے سے علاج کو جلدی امراض اور ناسروں کو ختم کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس علاج سے بیکثیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بنی صحبت مند خلیوں کی تخلیق کے عمل میں تیزی آجاتی ہے۔ گندم کا جوں با قاعدگی سے پیتے رہنے سے بیکثیریا کی افزائش رُک چاتی ہے۔ نیز گندم کے پودے کا جوں بطور پلٹس زخموں پر باندھنے سے متاثرہ حصہ جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گندم کے پودے کا جوں بہترین جراثیم کش بھی ہے۔ یہ بات بھی بار بار کے سائنسی تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ کلوروفل ایسا مادہ ہے جو نقسان پہنچانے والے بیکثیریا کی افزائش کو روک دیتا ہے۔

گندم کا آٹا (چوکر سمیت) میں سرکہ ملا کر اپال لیں۔ اسے یہ رونی طور پر استعمال کرنے سے چہرے کی چھانیاں ڈور ہو جاتی ہیں۔

چاول

پاکستان میں طول و عرض چاول کھانے والوں کی تعداد 80 تا 90 فیصد تعداد ہے۔ چاول میں دوسری انانج کے مقابلے میں پروٹین اور چربی بہت کم ہوتی ہے جبکہ وٹامن اے کی مقدار بھی نہ ہونے کے برابر ہے حالانکہ انسانی صحت کی برقراری کیلئے وٹامن اے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں پاکستان میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ اس کی ایک مثال آنگھوں کی بیماریاں ہیں جو جنوبی ہند میں بہت عام ہیں۔ پاکستان کے متعدد باشندے اس وٹامن کی کمی سے اپنی بینائی سے محروم ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر انصاری کہتے ہیں کہ چاول ہی ایسا انانج ہے جس میں بہت زیادہ لیجن پیچاں فیصلہ شارق پایا جاتا ہے۔ اس شارق کا فائدہ یہ ہے کہ وہ چھوٹے چھوٹے اور آسانی سے ہضم ہو جانے والے ذرات کی شکل میں ہوتا ہے۔ چاول آبلانے کے بعد پھول جاتا ہے اور اپنے وزن سے پانچ گناہ پانی جذب کر لیتا ہے۔

چاولوں کے متعلق اتنی احتیاط ضروری ہے کہ مشین سے صاف کئے ہوئے چاول جنہیں سیلا چاول کہتے ہیں، استعمال نہ کئے جائیں کیونکہ مشین میں صفائی کے دوران میں ان کا لطیف چھلنکا ضائع ہو جاتا ہے جس میں وٹامن بی ہوتا ہے۔ وٹامن بی ضائع ہونے کے بعد ان چاولوں کے کھانے سے مرض بیری بیری ہو جاتا ہے۔ اس کے انسداد کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ مشین کے ذریعے صاف کئے ہوئے چاولوں کے بجائے اوکھی میں ہاتھ سے کوٹ کر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنے چاہیے۔

چاول دوسرے اناجوں سے کم طاقت بخش ہیں۔ اس لئے چاولوں میں گھمی یا مکھن یا دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہیں۔ اس سے ان کی غذا بستی بڑھ کر وٹامن Z کی پوری ہو جاتی ہے چونکہ چاولوں میں گھمی (گوشت) پیدا کرنے والے اجزاء کی مقدار بھی کم ہوتی ہے اس لئے چاولوں میں وال شامل کر کے یا اخٹک چاول سبزی اور وال وغیرہ کے ساتھ کھائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے لہذا جن لوگوں کی غذا زیادہ تر چاول ہو انہیں یہ احتیاط کرنی چاہئے کہ دودھ، دہنی، اٹلا، گھملی، گوشت اور سبزی کا استعمال رکھیں چونکہ چاولوں میں گھمی اجزاء بھی کم ہوتے ہیں اس لئے ان میں گھمی یا مکھن ملا کر کھانا چاہئے کیونکہ گھمی اور مکھن میں وٹامن اے کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

ہاتھ سے صاف کئے ہوئے چاولوں کے 100 گرام میں پروٹین 7.5 فیصد، معدنی اجزاء 0.9 فیصد، رطوبت 13.3 فیصد، چکنائی 1.0 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 76.7 فیصد اور ریشے 0.6 فیصد پائے جاتے ہیں۔

100 گرام چاول کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 190 ملی گرام، آئرن 3.2 ملی گرام، کیلائیٹم 10 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتی ہے۔ 100 گرام چاول کی غذائی صلاحیت 345 کیلو ریز ہے۔

» طبعی فوائد اور استعمال ۷۷

چاول زود ہضم مگر قابض غذا ہے تاہم کے لحاظ سے سرد خشک ہیں۔ گرمی کو مناتے، دست، چھپش میں دھی چاول مفید ہیں۔ تپ دق اور سگریٹی میں عمدہ غذا ہیں۔

چاول دودھ کے ساتھ مکر ایک عمدہ ہضم کا جسمانی توازن پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ چاول پکاتے وقت نمک شامل نہیں کرنا چاہئے۔ چاول اور دودھ جب آپس میں ملتے ہیں تو منفرد ہضم کا توازن پیدا کر دیتے ہیں۔ چاول اور دودھ بدن کو فربہ کرتے ہیں۔ چاولوں میں نباتاتی ریشے بہت کم ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہضم کو تسلیم پہنچاتے ہیں۔ چاولوں کے گاڑھے دلیہ میں دودھ کا ایک گلاں اور پکا ہوا ایک کیلا ملا کر دن میں دوبار لینے سے ٹائیفا میڈ، معدے اور آنتوں کے کینسر، بواسیر، غذائی نالی کی سوزش، چھوٹی آنت کی سوزش، یرقان، معدے کا پھیل جانا، جگری کی سوزش، ہر نیا کی وجہ سے بد ہضمی اور جلن اور بخار کی مختلف حالتوں میں استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے ایسے مریض جن کو بغیر نمک غذا لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس کیلئے چاول بہت مفید ہیں کیونکہ ان میں کوئی سڑوں، نمک، چکنائی کے اجزاء برائے نام رہ جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن علاقوں میں چاول کو مرکزی غذا کا درجہ حاصل ہے وہاں کے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض برائے نام ہوتا ہے۔ دھان میں پائی جانے والی کیلائیٹم خاص طور پر اعصابی نظام کو پر سکون کر کے ہائی بلڈ پریشر کی علامتوں کا قلع قمع کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

چنا

چنے کا شمار ان اہم ترین دالوں میں کیا جاتا ہے جو بر صیر پاک و ہند میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ ناخیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگویا ہوا چنا سرد ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں چنے کی زیادہ کاشت مصر، پاکستان، جنوبی امریکہ، آسٹریلیا، بھارت، بھروسہ کے ممالک اور اتحاد پیا کے وسیع رقبہ پر کی جاتی ہے۔

چنے کو تین طرح سے استعمال کیا جاتا ہے یعنی بھون کر، ابال کر اور پکا کر۔ چنے کا کچا پھل اور اس کی نرم و نازک شاخیں بزری کے طور پر پکائی جاتی ہیں جب اس کا پھل پکنے کے قریب ہوتا ہے تو اس کے پودے کو کاٹ کر پھل سمیت آگ پر بھون کر بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور وثائق ﴾

100 گرام خشک چنوں میں پروٹین 17.1 فیصد، معدنیات 3.0 فیصد، رطوبت 9.8 فیصد، ریشے 3.9 فیصد، چکنائی 5.3 فیصد اور کاربوہائیڈز 60.9 فیصد ہوتے ہیں۔ اسی مقدار کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 312 ملی گرام، ونامن 3 ملی گرام، کیلیشم 2.2 ملی گرام، آرن 10.2 ملی گرام کے علاوہ قابل مقدار میں ونامن بی کمپلکس شامل ہوتے ہیں۔ 100 گرام سالم چنے کی غذائی صلاحیت 360 کیلو گرام ہوتی ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

چنا جسم اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ چنے کا شور بہزادہ خشم اور طاقت بخش ہے۔ بھوک لگاتا اور مادہ تولید کو زیادہ کرتا ہے۔ نزالہ زکام کو دور کرتا اور مصفری خون بھی ہے۔ پانی یا دودھ میں بھیکے ہوئے چنے مقوی بآہ ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے مادہ تولید بڑھتا اور قوت بآہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چنے کا آنما (بیسن) سرعت انسال اور کمزوری کا بہترین علاج ہے۔ اس کے بہتر تنجیح حاصل کرنے کیلئے بیسن دو کھانے کے جیج میں چھوپا رہوں کا سفوف، چینی ملا کر بالائی اترے دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔

چنے کے پودوں کا تازہ جوں آگر کا خزانہ ہے۔ اس لئے خون کی کمی یا خون کے سرخ ذرات کی کمی کی صورت میں یہ جوں استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ ایسی حالتوں میں صرف ایک کھانے کا چچہ شہد ملا کر روزانہ ایک بار پیتے رہنے سے مرض کا خاتمه ہو جاتا ہے۔

چنے کا پانی صحت مندا اور ذیابیٹس کے مریضوں میں گلوکوز کا استعمال بڑھادیتا ہے۔ شوگر کے ایک پرانے مریض کو تجربے کے طور پر چنے کا پانی چند دن وافر مقدار میں پلاپا گیا تو اس کی انسولین کی ضرورت 40 یونٹ سے 20 یونٹ روزانہ رہ گئی۔ شوگر کے مریض پر ہیزی غذا تو استعمال کرتے ہی نہیں، انہیں کاربوبہ ہائڈریٹس کے استعمال کی زیادہ ممانعت نہیں ہوتی اگر ایسے مریض روزانہ چنے کا پانی وافر مقدار میں پیتے رہیں تو ان کی فاسٹنگ بلڈ شوگر کالیوں بہت کم ہو جاتا ہے۔ ان کو پیشاب میں شوگر آنارک جاتی ہے اور ان کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک ماہر غذاست کی رائے میں چنے کے غدائی اجزاء انہوں کی زردی کے برابر ہیں اور بدل ہیں۔ چنے کا سورپہ قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ خون کو صاف کرتا اور چہرے کو نکھارتا ہے۔ بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کیلئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سرے کھلاتا ہے، آواز کو صاف کرتا ہے۔

طبیب مختلف امراض ذیابیٹس، برص وغیرہ میں بیسی روٹی تجویز کرتے ہیں۔ بیس کچھ کے ابھن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ ایسی چلدی بیکاریاں جوالرجی والی ہوں جیسے ایگزیما، خارش، تریا چلدکی سوزش میں متاثر ہ جلد کوئی سے دھونا موثر ثابت ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ چہرہ کو بیس سے دھونے سے کیل مہا سے بھی ختم ہوتے ہیں اس کا بہتر طریقہ یہی ہے کہ وہی اور بیس کو ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں اور کچھ دیر رہنے دیں پھر تھوڑی دیر کے بعد چہرے کو شم گرم پانی سے دھولیں، چہرہ صاف، تروتازہ ہو جائے گا۔

اگر سر کے بالوں کو بیس سے دھویا جائے تو یہ صاف، نرم اور امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

چنے استعمال کرنے میں احتیاط

چنے زیادہ استعمال کرنے سے بد ہضمی اور پیشاب میں کیلشیم کا اخراج زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چنے میں ایگزائلک ایسٹڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کثرت استعمال سے مثانے میں پتھری بن جانے کا اندریشہ بھی رہتا ہے۔

جو

بعض غذاوں کو بارگاہ رسالت صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم میں مقبولیت حاصل ہے۔ ان میں ہو بھی سرفہرست ہے۔ آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے نہ صرف جو کو پسندیدگی کا شرف عطا فرمایا بلکہ اکثر آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم اس کو تناول فرماتے تھے ہو کی روئی آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو پسند نہیں۔ ہو ایسا عمدہ اتناج ہے جو بدن کی تغیر کرتا اور زبردست قسم کا غذائیت بخش اتناج ہے۔ غذائی احتبار سے یہ گندم کا ہم پلہ ہے البتہ اس کا ذائقہ گندم سے کتر ہے۔ دنیا بھر میں ہو کی سب سے زیادہ پیداوار کیلئے وسط ایشیائی ریاستیں، جمنی، جنین اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے علاقے مشہور ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

ہو کے 100 گرام خوردنی حصہ میں پروٹین 11.5 فیصد، ریشے 1.2 فیصد، رطوبت 12.5 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، معدنی اجزاء 3.9 فیصد، کارڈیا ہائیڈرائیٹ 69.9 فیصد، فاسفورس 215 ملی گرام، وٹامن سی 5 ملی گرام، کیلشیم 26 ملی گرام، آئزن 3 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

تاٹھر کے لحاظ سے سردخنک اور پیشاب آور ہے۔ معدنے کو طاقت دیتا اور بادی و بلمغم کو رفع کرتا ہے۔ گرمی کا درد سر، پیاس اور جوش خون کو رفع کرتا ہے، کھانی، دمہ، پسلی کا درد، سل و دلق میں فائدہ مند ہے۔

ہو پانی میں بھکو کر چھلکا آتا کر دودھ میں کھیر تیار کی جائے ہے تو بدن کو موٹا کرتی ہے۔

موسم گرما میں ہو کے ستوبڑی مفید غذا ہیں۔ ستونہ صرف بدن کی گرمی کو دور کرتے ہیں بلکہ غذائی اجزاء سے بھر پور ہیں۔ ستونہ پیشاب آور ہیں، پیشاب کی جلن اور تیزی کو دور کرتا ہے۔ خون کی حدت، تیزابی مادہ اور صفراء کو زائل کرتا ہے۔

ہو میں بخار دور کرنے اور مدت کم کرنے کی تاثیر بہت پائی جاتی ہے۔ اس لئے بخار اور سوزش کے علاج میں ہو کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

ہو کا بیرونی چھلکا آتا کر مقامی اطباء نظام ہضم کی اصلاح اور نئی طاقت لانے کیلئے ہمیشہ سے استعمال کراتے چلے آرہے ہیں۔ ایسے ہو کو پول بارائے کہا جاتا ہے۔ انہی کاموں کیلئے ایک آسان ترین لذت یہ بھی ہے کہ ہو کا پانی دن بھر گھوٹ گھوٹ پیتے رہنے سے بھی نظام ہضم کی اصلاح ہوتی ہے اور مریض کو نئی طاقت بھی میر آتی ہے۔ البتہ اس دوران کوئی دوسری غذا لینے کی ممانعت کی جاتی ہے۔ یہی علاج آج بھی اصلاح معدہ کیلئے استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور یہ علاج بہت زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔

جو کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہے

ایک چوتھائی کپ سالم ہو لے کر 2.5 لیٹر سادہ پانی میں ابال لیں۔ جب پانی 1.25 لیٹر باتی رہ جائے تو آگ سے آتار کر لختدا کر کے اچھی طرح چھان لیں۔ آب ہو تیار ہے، اس پانی کو استعمال کریں، دو ہی دن میں نظام ہضم طاقتور ہو جاتا ہے۔ اس پانی کی تیکین دہ تاثیر کی وجہ سے اعضا ہضم میں ہونے والی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی میں موجود لیس دار مواد نظام ہضم کی بھی بافتوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے جو نبی نظام ہضم ذرست ہو جاتا ہے تو پھر غذا بھی موثر طریقے سے ہضم ہو کر جزو بدن بننے لگتی ہے۔

مکنی

تمام اناجوں میں مکنی کا ایک منفرد مقام ہے۔ اس میں دیگر انہوں سے زیادہ شوگر پائی جاتی ہے۔ اسی نسبت سے اسے ملٹھا اناج بھی کہا جاتا ہے۔ مکنی کا پودا زمین سے چھتا آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے دائیے ایک الگ بھٹے میں پیدا ہوتے ہیں جو پتے نما حفاظتی غلاف میں مlfوف ہوتے ہیں۔ ایک پودے پر پانچ سات بھٹے پیدا ہوتے ہیں جبکہ ایک پودے کی تین چار شاخیں ہوتی ہیں اور بھٹے ہر شاخ پر لگتے ہیں۔ بھٹے میں دانے رس اور گودے سے بھرے ہونے کے باوجود نرم اور ملائم رہتے ہیں۔ نو خیز اور کول مکنی اپنے شکری جزو کی بدولت بہت پسند کی جاتی ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹا منز ﴾

مکنی کے 100 گرام قابل خوردانی دانوں میں رطوبت 14.9 فیصد، چکنائی 1.5 فیصد، ریشے 0.5 فیصد، پروٹین 3.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 66.2 فیصد، فاسفورس 348 ملی گرام، آئرن 2 ملی گرام، سیلیشیم 10 ملی گرام، وٹامن بی اور وٹامن ای کی مقدار۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

مکنی کا مزاج سرد خشک ہے۔ یہ طاقت بخش ظلمہ ہے۔ خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کی روٹی مکنی لگا کر کھانے سے خشکی پیدا نہیں کرتی۔ مکنی کا تازہ بھٹا بھون کر کھانا معدہ کو طاقت دیتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ قدرے قبض کرتی ہے، بھنی ہوئی مکنی قبض کشا ہے۔

مکنی کے دانے اگر بھون کر استعمال کئے جائیں تو یہ مکمل غذا بن جاتے ہیں اور بآسانی ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کا نشاستہ بھوننے کے دوران ڈیکسٹرائی اور دوسرا درجے کے کاربوہائیڈریٹس میں تبدیل ہو کر بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

مکنی کو کئی طریقوں سے کھانے پکانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ استعمال اس کو آٹا بیس کر کیا جاتا ہے۔ مکنی کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل دیگر روغنی بیجوں کے تیلوں کے مقابلے میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

موگ

موگ ان والوں میں سے ایک ہے جو غذائیت بخش ہونے کی وجہ سے برصغیر میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ایسی دال ہے جس سے معدے میں بوچھل پن نہیں پیدا ہوتا۔ اس کے کھانے سے ریاح بھی پیدا نہیں ہوتی جبکہ دیگر والوں کے استعمال سے ریاح پیدا ہو جاتی ہے۔ موگ کے پودے کا آبائی وطن ہندوستان ہے جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے ہوتی چلی آرہی ہے۔

﴿ غذاہی اجزاء اور ونامتز ﴾

100 گرام سالم موگ میں پروٹین 24.0 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، رطوبت 40 فیصد، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، ریشے 1.4 فیصد کاربوہائیڈز میں 56.7 فیصد، فاسفورس 326 ملی گرام، آئرن 7.36 ملی گرام، کیاٹیم 124 ملی گرام، ونامن بی کپلیکس قلیل مقدار۔ 100 گرام سالم موگ کی غذاہی صلاحیت 334 کیلو رینز ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

ہلکی اور زدہ حضم ہوتی ہے۔ اس لئے عام طور پر مریضوں کو اطباء موگ کی دال اور کچھڑی کھلانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ مریضوں اور کمزور معدہ والوں کیلئے نہایت مفید بخش غذا ہے۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔ خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے۔ بادی مزانج والوں کیلئے مضر ہے اس میں گھنی، سیاہ مرچ اور زیرہ سیاہ ڈالا مفید ہے البتہ اگر بخار میں کھائی جائے تو گھنی نہ ڈالنا چاہئے۔ موگ جس پانی میں بھگو کر کھے گئے ہوں وہ پانی چیچک، بخار ہر قسم اور ٹائپا ٹائڈ میں شفا بخش ہیں اگر یہی پانی شدید قسم کے اینڈیا ٹائس میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلا یا جائے تو مفید رہتا ہے۔

موگ کی دال کا آٹا بہترین مصافی جلد اور ڈال رجت ہے۔ اس کو صابن کے بجائے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور جلد پر کوئی براثر نہیں پڑتا۔ اس آٹے سے بال بھی دھوئے جاتے ہیں۔ بالوں کو لمبا کرنے اور خشکی سکری ڈور کرنے کیلئے موگ کا پیسٹ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

موگ کا سفوف پُلس بنایا کر آنکھوں پر لگایا جائے تو آنکھوں کی جلن اور گرمی دور ہو جاتی ہے نیز سفوف چھاتیوں پر باندھنے سے چھاتیوں میں دودھ اترنا بند ہو جاتا ہے کیونکہ یہ ممالیہ غدوں کے پھولنے میں رکاوٹ کھڑی کر دیتا ہے۔

موگ کی دال بنا کر یا سالم یا ابال کر بطور غذا کھایا جاتا ہے۔ اس کے چھلکے کو پیس کر آٹا بنایا جاسکتا ہے۔ یہ آٹا کئی پکوانوں میں (خصوصاً جیجنی اور ہندوستانی) استعمال کیا جاتا ہے۔ موگ کی بزر پھلیوں کو سبزی کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ شمالی امریکہ اور جیجن جیسے ملکوں میں موگ کی بنیسری بہت ہی استعمال کی جاتی ہے۔

ارد

ارد کی دال بر صیرپاک و ہند کی ایک بیش قیمت شے ہے۔ اس میں دیگر تمام اقسام کی دالوں سے زیادہ غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ آج اسکی کاشت پورے ایشیا، افریقہ اور مغربی ہندوستان میں ہو رہی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے بر صیرپاک و ہند میں دی جاتی ہے کسی اور ملک میں اسے اتنی اہمیت نہیں دی جاتی۔

﴿ غذائی اجزاء اور وثائق ﴾

100 گرام ارد میں پروٹین 24.0 فیصد، معدنی 3.2 فیصد، رطوبت 10.9 فیصد، چکنائی 1.4 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، کاربوبہائیڈر میں 59.6 فیصد، فاسفورس 385 ملی گرام، آئرن 9.1 ملی گرام، کیلیش 154 ملی گرام، ونا من بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

ارد کی دال سرعت انزال اور مادہ تولید کو گاڑھا کرنے میں موثر ہے، اس کیلئے ارد کی دال کو چھ گھنے پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اس کو پانی میں پیس کر خاص گھنی میں بھون لیں۔ اس بھونی ہوئی دال کو گندم کی روٹی اور شہد کے ساتھ کھانے سے مذکورہ امراض رفع ہو جاتے ہیں۔ ارد کی دال جب گھنی میں بھون لی جاتی ہے تو زبردست جنسی ناکہ بن جاتی ہے۔

خون، گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ حورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے، بے حد مقوی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بعض دالوں میں ونا من ای پایا جاتا ہے جو بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔ اس لئے دالوں کو چھپکے سمیت اور تیز آنچ کے بجائے نرم آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ تیز آنچ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔

اس دال کو زیادہ استعمال کیا جائے تو ریاح پیدا کرتی ہے۔ ایسے افراد جو گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں ہتلا ہوں یا جن کو مشانہ کی پتھری کی شکایت ہو انہیں چاہئے کہ ارد کی دال کسی بھی شکل میں استعمال نہ کریں۔

ارہر

ارہر کی دال بر صیفر کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اس کا پودا سارا سال اگتا رہتا ہے لیکن اس کی عمر بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ اس کا تنا کافی سخت ہوتا ہے جبکہ قد ایک سے ڈیڑھ میٹر تک ہوتا ہے۔ فصل کے طور پر اسے سالانہ کاشت کیا جاتا ہے۔ ارہر کے پودے کی جڑیں گہری اور چھپی ہوتی ہیں جبکہ اس کی شاخیں روئی سے بھری ہوئی اور خمار ہوتی ہیں۔ اس کے پتے چکردار اور ترتیب سے اگتے ہیں۔ ارہر کا پھل چھپی چھلیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے نیج جامت، شکل اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیچ بیضوی یا گول شکل کے ہوتے ہیں جن کا رنگ سفید یا خاکستری ہوتا ہے جبکہ کچھ بیچ سرخ یا بھورے بھی ہوتے ہیں۔ آجکل اس کی کاشت انڈونیشیا، بر صیفر جزائر غرب الہند ملائیشیا کے علاوہ مشرقی و مغربی افریقہ میں باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ ارہر کے پودے کے تازہ پتے بھی بزری کے طور پر پکا کر استعمال کئے جاتے ہیں جبکہ پکے ہوئے شکل بیجوں کو سالم ابال کر کھایا جاتا ہے۔ ارہر کے خلک بیچ شوربے اور مختلف پکوانوں میں بھی شامل کئے جاتے ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

100 گرام ارہر کے بیجوں میں پروٹین 22.3 فیصد، ریشے 1.5 فیصد، رطوبت 13.4 فیصد، چکنائی 1.7 فیصد، وٹا منی کیلیکس تقلیل مقدار، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، کاربوہائیڈرٹ 57.6 فیصد، فاسفورس 3.4 فیصد، آئرن 5.8 فیصد، کیلیشم 73 ملی گرام۔

﴿ طبع فوائد اور استعمال ﴾

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے، طاقت بخشن ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، پیشاب آور اور درجیض ہے، ارہر کی دال کا باریک پیٹ بنا کر استعمال کرنے سے جزوی گنجائیں دور ہو جاتا ہے۔ اسکو باقاعدگی سے سر کے ان حصوں پر لگاتے رہنے سے جہاں بال نہ ہوں بال از سر نو اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اندر ونی اعضاء کی سوزش کا خاتمہ کرتی ہے۔ معدہ میں السر یا دل کے عارضہ میں جتنا کو استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

مسور

مسور کو عربی میں 'عدس' اور انگریزی میں 'لٹل' کہتے ہیں۔

زمانہ قدیم میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کیلئے ایک روٹی بھی تھی جس کو 'روپلنا ابیکا' کہتے تھے یہ روٹی مسور کے آٹے میں تھوڑا سا ہو کا آٹا ملا کر بنائی جاتی تھی جبکہ گندم کی روٹی خواص کی خوراک تھی۔

مصر، فلسطین کے علاوہ بحیرہ روم کے چاروں طرف کے مالک میں مسور کی چار اقسام کاشت کی جاتی تھیں۔ ان چاروں اقسام میں صرف لال رنگ کی قسم مقبول عام و خواص تھی۔ یہی لال رنگ کی مسور ہندوستان کے بہت سے صوبوں کی بھی خاص پیداوار ہے۔ بڑے شج والی مسور کو 'ملکہ مسور' کہتے ہیں۔

﴿عذائی صلاحیت اور وثائق منز﴾

رطوبت 12.0 فیصد، پروٹین 25 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 60 فیصد، پوتائیم و افر مقدار، فاسفورس و افر مقدار۔

﴿طبعی فوائد اور استعمال﴾

مسور کی دال گرم خشک ہے۔ چھلکا اٹار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بختم کو چھانٹتی ہے۔ سینے اور بیچ پھرڑے کے امراض میں اس کا پتلا شور بامفید ہے۔ قدرے قبض پیدا کرتی ہے۔ اس لئے قبض اور بوایر کے مريضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔

خره چیک اور پھوڑے پھنسیوں پر مسور کے آٹے کا لیپ لگانا موثر ثابت ہوتا ہے۔

سبزیوں کی افادیت

سبزیاں جسم انسانی کیلئے اتنی ہی ضروری ہیں جتنی ہوا اور پانی، اگر انسان کو ہوا اور پانی نہ ملے تو وہ زیادہ عرصہ تک زندگی نہیں رہ سکتا، اسی طرح سبزیاں نہ ملیں تو ہماری جسمانی صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔

بر صغیر میں عام طور پر سبز تر کاریاں غذا کے طور پر کھائی جاتی ہیں۔ سبزیاں قدرتی نمکیات معدنیات اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ اسلئے ان کا استعمال جگر، گردے، مثانہ کی پتھری اور پرانے قبض میں بہت مفید ہیں۔ آنتوں کو صاف کر کے انہیں طاقت بخشنی ہیں۔ اسلئے سبزیوں کا استعمال صحت اور زندگی کیلئے نہایت مفید اور ضروری ہے۔ سبزیوں کے نمکیات سے خون معتدل اور صاف رہتا ہے خون اور جلد کے امراض لاحق نہیں ہوتے۔

سبزیاں اور وٹامن

لکھنی ہی سبزیاں ایسی ہیں جن میں ایک خاص قسم کا مادہ جسے کیر و ٹین کہتے ہیں، پایا جاتا ہے۔ جب ہم سبزیاں بطور غذا استعمال کرتے ہیں تو یہ مادہ ہمارے جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتا ہے۔ وٹامن اے ہمارے جسم کی نشوونما اور قوت حیات کے ساتھ ساتھ اچھی نظر اور صحت مند جلد کیلئے ضروری ہے۔ اس سے کئی قسم کی بیماریاں خصوصاً اعضا، تنفس کی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے آنکھوں میں انفیکشن، نظر کی کمزوری، شب کوری، بار بار زکام ہونا، کی بھوک اور کئی جلدی امراض جو وٹامنے کی کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ گہری سبز رنگ، زرد رنگ اور نارنگی رنگ والی سبزیاں جیسے گاجر، پیپٹا، ٹماٹر، کدو، کیر و ٹین کا خزانہ ہیں۔ شلغم، پیچھی، چندروں، پالک، چولائی وغیرہ ایسی سبزیاں ہیں جن میں وٹامن بی کپلیکس گروپ کا اہم رکن رپوفلاوین پایا جاتا ہے۔ وٹامن بی کپلیکس کا یہ رکن ہماری آنکھوں، جلد، ناخن اور بالوں کی نشوونما کیلئے ضروری شمار کیا جاتا ہے اگر ہماری غذا میں رپوفلاوین کی مقدار کم ہو جائے تو ہمیں ایگزیما کا مرض ہو جاتا ہے۔ چھرے پر جھریاں سی پڑ جاتی ہیں اور خدو خال بحمدے اور بے ڈھب ہو جاتے ہیں۔

کچھ سبزیاں ایسی ہیں جو وٹامن سی کا بہنڈار ہوتی ہیں جیسے کریلا، آملہ، سنجانا کے پتے وغیرہ خشک سبزیوں کے مقابلہ میں تازہ سبزیوں میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وٹامن سی کا کام ہمارے جسم کی نشوونما کرنا بدن کے خلیوں اور بافتوں کو مسحکم کرنا جوڑوں، دانتوں، ہڈیوں اور مسوڑھوں کو فائدہ پہنچانا اور انفیکشن سے محفوظ رکھنا۔ وٹامن سی ہمارے جسم میں کم ہو جائے تو ہمارے دانت کمزور ہو کر ملنے لگتے ہیں، مسوڑھوں سے خون نکلنے لگتا ہے، سکروی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ قبل از وقت بڑھا پا نہ محدود رہنے لگتا ہے۔

سینزیوں میں جلد جذب ہونے والے اجزاء جیسے آئرن، پوتاشیم، کیلشیم اور فاسفورس کیلئے مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان اجزاء کا کام ہمارے جسم کی بافتؤں میں ہائیڈروجن کے ارتکاز سے پیدا ہونے والی تیزابیت کے توازن کو برقرار رکھنا ہے۔ یہ معدنی اجزاء وٹا منز، کاربو ہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنالی کو مکمل طور پر جذب ہونے میں مددیت ہیں نیز جسم میں پائے جانے والے فالتوں مکملیات اور پانی کو خارج کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ پیشتاب آور خاصیت رکھنے والی سینزیاں جیسے پالک، مولی، شلغام اور بینگن وغیرہ سو جن دور کرنے میں مدد کرتی ہیں اور گردوں کی تکالیف میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

آئرن اور کیلشیم ایسے معدنی اجزاء ہیں جو سینزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ بہت زیادہ کار آمد ہیں۔ آئرن کا کام خون بنانا ہے جبکہ کیلشیم کا کام ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانا ہے۔ آئرن ہیموگلوبن کا اہم جزو ہے اور ہیموگلوبن کا کام جسم کے مختلف حصوں میں آکسیجن پہنچانا ہے جن سینزیوں میں آئرن اور کیلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں وہ سینز تر کاریاں ہیں۔ گاجر، بیٹھی، پالک، تماٹر اور پیاز وغیرہ۔

سبریوں کو پکانے کا طریقہ

سبریوں کی قدرتی افادیت ہمیں تجھی حاصل ہو سکتی ہے جب ان کو کچا استعمال کریں یعنی سلااد کی طرح۔ جب سبریوں کو آگ پر پکایا جاتا ہے تو ان کے بہت سے اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں جن سبریوں کو سلااد کی طرح استعمال کیا جائے لازمی ہے کہ وہ تازہ، خستہ اور خشک ہوں۔ اسی طرح جن سبریوں کو پکا کر استعمال کرنا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ ان کی غذائی افادیت زیادہ سے زیادہ محفوظ رہے۔ اس مقصد کیلئے ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

☆ پکانے سے پہلے سبریوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کرایا جائے۔

☆ دھلی ہوئی سبریوں کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاشنا چاہئے۔

☆ سبری کے ٹکڑوں کو دیکھی میں اس وقت ڈالیں جب پانی اُبلنا شروع کرے۔

☆ دیکھی میں سبری ڈالنے سے پہلے پانی میں نمک ڈال لیں، اس طرح وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔

☆ سبریاں پکانے کیلئے برتن میں پانی زیادہ مت ڈالیں بلکہ کچھ سبریوں جیسے پاک، بھوا اور سبز تر کاریوں میں پانی بالکل نہ ڈالا جائے کیونکہ ان کو بغیر اضافی پانی کے پکایا جاسکتا ہے۔

☆ سبریاں پکاتے وقت دیکھی کا ڈھکنا بہت کم ہٹایا جائے کیونکہ ڈھکن ہٹانے سے بھاپ ضائع ہو جاتی ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ ایسی سبریاں صرف بھاپ میں پکائی جائیں۔

☆ سبریوں کو زیادہ دریٹک آگ پر نہ رکھیں صرف اتنا وقت آگ پر رکھیں کہ سبریاں نرم ہو جائیں تاکہ چبانے میں آسانی رہے۔

☆ کمی ہوئی سبریوں کو گرم گرم کھایا جائے بار بار گرم کرنے سے سبریوں کی غذائی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کیلئے ضروری ہے کہ سبریوں کو دھیگی آنچ پر پکایا جائے۔ ان سے نکلنے والے پانی کو یا جس پانی میں سبریاں پکائی جائیں، ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ اس میں مزید سبریاں پکائی جائیں۔ سبریاں پکاتے ہوئے زیادہ پانی نہیں ڈالنا چاہئے اور نہ ہی زیادہ دریٹک آگ پر پکایا جائے۔ سبری جس پر چھلکا ہو جیسے آلو، شلغم، چندرا، مولی وغیرہ کو مت چھیلیں کہ ان کا چھلکا آسانی سے چبایا جاسکتا ہے۔

ایکی بزریاں جن کی جڑیں ہم استعمال کرتے ہیں ان کے چھلکوں میں بہت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں اگر انہیں چھیل کر چھلکے پھینک دیئے جائیں تو وہ معدنی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بزریوں کی غذائی افادیت کو برقرار رکھنے کیلئے انہیں زیادہ دری تک پانی میں ڈبو کر نہ رکھیں۔

بزریاں الیومینیم کے برخنوں میں نہیں پکائی چاہیں کیونکہ الیومینیم (سلور) بہت نرم رحمات ہوتی ہے جب اسے گرم کیا جائے تو بزریوں میں پائے جانے والے ایسڈز اور الکائیڈ متاثر ہوتے ہیں۔ سائنس نے یہ بات تحقیق سے ثابت کر دی ہے کہ الیومینیم کے برخنوں میں جب کھانا پکایا جاتا ہے تو برتن کے باریک ذرات کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھانا ہم کھاتے ہیں تو الیومینیم کے باریک باریک ذرات ہمارے معدے ہمیں پہنچ کر اس کی دیواروں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جس کے نتیجہ میں نظام ہضم کی خرابی، غذائی نالی کی خراش اور انٹریوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

غذائی ماہرین کے مطابق اچھی صحت قائم رکھنے کیلئے ایک بالغ مرد کو 280 گرام بزریوں کی ضرورت ہوتی ہے جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

پتوں والی بزریاں (پائلک، بتووا، چولائی وغیرہ) 40 فیصد یا 112 گرام

جزوں والی بزریاں (شلغم، مولی، گاجر، آلو) 30 فیصد یا 84 گرام

چھلیوں والی بزریاں (کریلا، توری، بجنڈی، بیٹنگن وغیرہ) 30 فیصد یا 84 گرام

سبزیاں اور پھل بطور غذا و دوا

پالک

ماہرین کے مطابق پالک کو سب سے پہلے عربوں نے باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جبکہ یہ ایران میں آج سے تقریباً دو ہزار سال پہلے کاشت کی گئی۔ عربوں کے ذریعے پالک 'پسین' میں متعارف ہوئی اور یہاں سے تمام دنیا میں چھیل گئی۔

پالک سرد مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ ایسا موسم جس میں بہت زیادہ رطوبت پائی جاتی ہو اور سرد موسم میں پالک کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اور اس میں رس بھی بہت زیادہ ہوتا ہے بر صیر پاک و ہند میں پالک وسیع پیانا نے پر کاشت کی جاتی ہے۔

» غذائی اجزاء اور ویا منز «

پالک میں فی 100 گرام میں رطوبت 92.1 فیصد، پروٹین 2.0 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 1.7 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.9 فیصد، کیلائل 73 ملی گرام، فاسفورس 21 ملی گرام، آئرن 10.9 ملی گرام، ونامن سی 28 ملی گرام، ونامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلور یہ 17۔

» طبعی فوائد اور استعمال «

پالک تاثیر کے لحاظ سے سردتر ہے یہ جلد ہضم ہونے والی اور قبض کشا ہے۔ معدہ کی سوزش اور پیاس میں مفید ہے۔ پیشاب آور ہے اور جگر کی کمزوری کو ڈور کرتی ہے۔ حاملہ عورتوں کیلئے پالک کا استعمال بڑا فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے عورت کی صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ چہرے پر جھریاں اور داغ نہیں پڑتے، چھوٹے بچوں کیلئے پالک کا شور باما فائدہ ہے۔

پالک پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کی خراش دور کرتی ہے اور بلغم کو پتلا کر کے بآسانی فارغ ہونے میں مدد کرتی ہے۔ پالک میں خون پیدا کرنے والے غذائی اجزاء کی مقدار سب بزرگوں سے زیادہ اور وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ پالک کی سبزی ملنی و نامن غذاوں اور داؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ پانچ اقسام کے ونامن اور گوشت بنانے والے اجزاء ہمارے بدن میں پیدا کرتی ہے۔

پالک معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ کرتی اور تیز ابیت دور کرتی ہے۔ انتریوں کے حرکت کو تیز اور ان کے زکے ہوئے زہر یہی فضله کو بدن سے باہر نکال پھیلتی ہے۔ پالک جگر کے فعل کو تیز کرنے کے علاوہ انسان کی قوت بینائی کو تیز کرتی ہے۔ خون کے زہر یہی فضلات کی آمیزش سے خونی رگوں (شریانوں) میں ٹھہر کر فالج اور پھون کی حس و حرکت زائل ہونے کی بیماری عام ہے، پالک کا کثرتی استعمال ان پھون کو ناکارہ ہونے سے اور ان کی قدرتی لچک بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پالک کا استعمال بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ بوا سیر کو مفید ہے۔ پیشاب کی جلن اور معدہ کی تیز ابیت کو کم کرتی ہے۔

پالک کا جوس چونکہ صفر اکی مقدار کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس لئے سوزش معدہ اور یرقان کیلئے مفید ہے۔ اس لئے پیاس کم لگتی ہے۔ پیشاب کی سوزش اور جلن بھی دور کرتی ہے۔ پالک میں فولک ایسڈ اور کیلیشم کی وافر مقدار دانتوں کیلئے حفاظان صحت کا کام کرتی ہے کچھی پالک کے پتے چبانے سے پائیور یا کے مرض سے بچاتے ہیں۔ اس مرض کیلئے پالک کا جوس، گاجر کا جوس باہم ملا کر روزانہ پینے سے اور مسوڑھوں پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

پالک کے استعمال میں احتیاط

پالک میں ایک ایسڈ ایسا پایا جاتا ہے جو اعضاۓ ہضم کی رطوبتوں میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ ایسڈ گنٹھیا، پتھریوں اور جگر کی بیماریوں میں نقصان دہ رہتا ہے۔ اس تیزاب کا نام اوگز لیک ایسڈ ہے۔ اسلئے ایسے اشخاص جن کو یہ امراض لاحق ہوں پالک کے استعمال سے پریز سے کام لیں تو ان کے حق میں بہتر ہو گا۔

مولی

مولی موسم سرما کی وہ پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے جسے تقریباً بھی ذوق و شوق سے کھاتے ہیں۔ تاثیر کے لحاظ سے یہ گرم و خشک ہوتی ہے۔ مولی کی کئی اقسام ہوتی ہیں جن کے سائز اور رنگ بھی مختلف ہوتے ہیں مگر سرخ یا سفید رنگ کی مولی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ مولی اپنے آگئے کے ابتدائی دور میں بہت زیادہ نرم و نازک ہوتی ہے۔ جوں جوں پکتی جاتی ہے اس میں سختی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ مولی کی جڑ کی نسبت اس کے چتوں میں کمیشم، پروٹین، فاسفورس اور ونائمن سی زیادہ پایا جاتا ہے۔ مولی کا فائدہ تہجی حاصل ہوتا ہے جب اس کو کچا استعمال کیا جائے اگر مولی کو آگ پر پکایا جائے تو اس کے خیالی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں خصوصاً ایسے اجزاء جو سکروی دور کرتے ہیں۔

﴿ عذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

مولی کی 100 گرام جڑ میں رطوبت 4.4 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 1.1 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، کلوریز 17، کمیشم 35 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، ونائمن سی 15 ملی گرام، ونائمن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

مولی جگر کیلئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ اسکے استعمال سے یرقان کا مریض چند روز میں صحت یا بہو جاتا ہے جو لوگ بواسیر یا جگر کی کمزوری کا شکار ہوں انہیں مولی ضرور استعمال کرنی چاہئے۔ گردہ، مثانہ کی ریگ اور پتھری میں انتہائی مفید ہے۔ علاوه ازاں قبض، استققاء، تلی کا درم اور پیشتاب کی جلن میں فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض نہیں ہوتا۔ مولی جسم کو طاقت بہم پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ صفر صحت جراشیم ہلاک ہو جاتے ہیں، مولی کے شیق پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کی چھائیاں، سیاہی اور دیگر نشانات دُور ہو جاتے ہیں۔ مولی کی تازہ جڑ کا جوں روزانہ صبح و شام بقدر 60 تا 90 ملی لیٹر پیتے رہنے سے بواسیر سے نجات مل جاتی ہے۔ مولی کے بزر چتوں کا جوں یرقان کا شافی علاج ہے۔ پیٹ کے کیڑے خاص طور پر رنگ درم کی ہلاکت کیلئے مولی کے چتوں کا استعمال آزمودہ علاج ہے۔

رحم کی شدید درد کی حالت میں پیشتاب تکلیف سے آنے کی صورت میں مولی کا جوں بہترین علاج بالغدا ہے۔ تکلیف کی شدت کے مطابق 60 تا 90 لیٹر تک مولی کا جوں پینے سے تکلیف میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ مولی کے چتوں کا جوں بقدر ایک کپ روزانہ پندرہ دن تک پینے سے مثانے کی پتھری تخلیل ہو جاتی اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ مولی کا تازہ جوں ایک چچپنہ، ایک چچپنہ، تھوڑا سا ملا کر استعمال کرنے سے کالی کھانسی، گلا بیٹھنا، سرو نکالنیس کے علاوہ سینے کے دیگر امراض دور ہو جاتے ہیں۔ یہ دواں میں تین بار استعمال کرنی چاہئے۔

گاجر

سینکڑوں برس قبل عرب اطباء نے گاجر کو سب کا فغم البدل قرار دیا۔ عرب اطباء سب کے بجائے گاجر استعمال کرایا کرتے تھے۔ دل کی تقویت کیلئے گاجر یا سب کا مرہج تجویز کرتے تھے۔

گاجر کی یوں تو کئی اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں تاہم ان کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے یعنی ایشیائی قسم اور یورپی قسم۔ ایشیائی قسم کی گاجر جسامت کے لحاظ سے لمبی، رنگ میں گہری اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ ترچیح زیادہ تر یورپی قسم کو دی جاتی ہے کیونکہ اس کی جسامت بہتر، گوداپتلا، جلد ملائم اور ریشه بھی کم پایا جاتا ہے۔ غذائی اعتبار سے گاجر و نامن اے کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کا مادہ پایا جاتا ہے جسے کیر و ٹین کہتے ہیں۔ کیر و ٹین و نامن اے کی ابتدائی شکل ہے۔ یہ مادہ ہمارے جسم میں پہنچ کر جگر کے ذریعے و نامن اے میں بدل جاتا ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ونائمنز ﴾

گاجر کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 86.0 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے 1.2 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 10.6 فیصد، پروٹین 0.9 فیصد، معدنی اجزاء 1.1 فیصد، فاسفورس 530 ملی گرام، آئرن 2.2 گرام، کیاٹیم 80 ملی گرام، و نامن سی 3 ملی گرام، و نامن بی تسلیل مقدار۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

گاجر کی تاثیر گرم تر ہے۔ یہ مفرح مقوی قلب و جگر ہے۔ پھری اور گردے کے مرضیوں کی عمدہ غذا ہے۔ عام جسمانی کمزوری میں مسوزر ہے۔ اس کا گجریلا بڑی مقوی اور حیاتیں سے بھر پور غذا ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال عمدہ غذا ہے۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے آنکھوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے جس سے اجابت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ گاجر میں موجودہ ریشے فضله کے اخراج کو آسان بناتے ہیں۔ گاجر کا جوں محفوظ صحت ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذا بیت ہوتی ہے۔ اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ آنکھوں اور بینیائی کو مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پھری ٹوٹ کر خارج ہوتی ہے۔ اس کا مرہج قوت بخش روح افزاء اور خوشی مہیا کرتا ہے۔ گاجر میں کھاری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں جس سے خون صاف اور توانا ہوتا ہے۔ تیزابیت آج کے دور کی افیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے قلب و ذہن اور جگر کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ گاجر کچی چبانے سے مسوز ہے مفہوم ط اور دانکوں کو شفاف کرتی ہے۔

کبھی گاجر بپ کھانے والی عورتوں کو لیکور یا کامرض نہیں ہوتا۔ اس سے بانجھ پن کا موثر علاج کیا جاتا ہے تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جوس ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گاجر کا جوس چونکہ پیشاب آور ہے جس سے پیشاب کی نالیوں کی دلیواروں میں زہر بیلا پن پیدا ہونے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا چبا کر کھانے سے خوراک کے ذریعے منہ میں پہنچنے والے مضر جراشیم پلاک ہوتے ہیں۔ گاجر کا باقاعدہ استعمال معدے کا السر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس انٹریوں کے قوچ، بڑی آنت کی سوزش، اپنڈے سائنس اور بدھضمی کا شافی علاج ہے۔ گاجر ہر قسم کے طفیلی جراشیم، بیکثیر یا دغیرہ کی دشمن ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

صحح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے 100 ملی لیٹر جوس میں 500 ملی لیٹر دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اعصابی کمزوری کی صورت میں 4 سے 6 گرام گاجر کے نیچ کھانے سے اعصاب کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ گاجر کے چپوں کا رس ورد شفیقہ کا بہترین علاج ہے۔

الو

آلودنیا بھر میں کھائی جانے والی سب سے زیادہ مقبول اور ارزش سبزی ہے۔ اپنی لذت اور غذائی کالات کی بدولت آلود کے استعمال کا طریقہ ہر ملک میں جدا چدا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آلو صدیوں پرانی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

100 گرام آلو کا کیمیائی تجویزی رطوبت 74.7 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 22.6 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشہ 0.4 فیصد، کیلیشم 10 ملی گرام، فاسفورس 40 ملی گرام، فولاد 0.7 ملی گرام، وٹامن ہی 17 ملی گرام۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

آلودی کھدائی چیز ہے جو کئی بیماریوں کا کامیاب علاج خیال کی جاتی ہے جیسے گردے کی پتھری، آنتوں میں زہریلا پن، مرض استققاء اور یورک ایسٹ سے پیدا ہونے والی بیماریاں وغیرہ۔ آلو تیزابیت کے خلاف بھرپور مدافعت رکھتا ہے۔ سرخ آلو کا جوں معدہ کے زخموں کیلئے مفید ہے۔ آلو جس پانی میں ابالے جائیں وہ پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس پانی میں زیادہ مقدار میں وٹامن اور کھار ہوتے ہیں۔ دوسری بار بھی اسی پانی میں آلو ابالیں۔ اگر آلو وہ کو رصاف کر کے ابالے جائیں تو اس پانی کو بطور سوپ استعمال کر لینا چاہئے۔ آلو کو چھلکے سمیت ابال کر چھلکے سمیت استعمال کر لینا چاہئے۔ اس طرح کرنے سے آپ نہ صرف آلو کے تمام غذائی فوائد حاصل کر سکتے ہیں بلکہ ایسا کرنے سے یہ آنتوں سے چھٹے ہوئے فضلہ کو بھی خارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کچھ لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ آلو دری سے ہضم ہونے اور ریاح پیدا کرنے والی سبزی ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ان لوگوں کا خیال غلط ہے کیونکہ آلو جلد ہضم ہونے والی ہے۔ اس میں قدرتی کھار بھی پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے اس کے استعمال سے جسم میں پیدا ہونے والی کھٹائی اور یورک ایسٹ کا خاتمه ہو جاتا ہے۔ یہ ریاح پیدا نہیں کرتا بلکہ ریاح کو دور کرتا ہے۔ ریاح خواہ کسی قسم کی ہو وہ ختم ہو جاتی ہے۔

آلولو کے ساتھ مختلف سبزیوں جیسے کاہو وغیرہ کا ساگ، چقندر، شلغم، ٹماٹر، پالک، بینگن وغیرہ استعمال کی جاسکتی ہیں البتہ آلو کے ساتھ چاول استعمال نہیں کرنے چاہئیں، ایسا کرنے سے غذا میں تیز ایت بڑھ جاتی ہے اور ایسے اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں جو صحت مند بنانے کے بجائے بیماری پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ فربہ اندام لوگوں کو آلو کا استعمال کم کرنا چاہئے کیونکہ آلو کے استعمال سے موٹاپا بڑھ جاتا ہے۔

آلولو کے چھلکے میں اہم معدنی عنک پائے جاتے ہیں اگر چھلکے کو ابال کر پانی چھان کر گٹھیا کا مریض پیتا رہے تو اس کے جسم کی تیز ایت کم ہونے سے گٹھیا کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔

سرخ آلو کا جوس معدے کے السر کا عمدہ علاج ہے اور کچے آلو کا جوس معدے اور آنتوں کی باقاعدگیوں میں استعمال کرتے رہنا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے کے درم کو بھی لمحک کر دیتا ہے۔ اس مقصد کیلئے آدھا کپ جوس دن میں تین بار کھانا کھانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے پینا فائدہ پہنچاتا ہے۔ آلو کا نشاستہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلیے پن کی وجہ سے ہونے والی سوچن کو ختم کرتا ہے۔

کچے آلو کا جوس جلد کے داغ دھبے ذور کرنے کی آزمودہ دوا ہے۔

گوبھی

گوبھی موسم سرما کی مشہور بیزی ہے۔ اس کی کئی اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ ہر قسم رنگ، شکل اور جامات میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ، ساخت اور سائز بھی الگ الگ ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا اور تاشیر سرد خشک ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹا منز ﴾

پھول گوبھی 100 گرام میں پروٹین 3.5 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی نمکیات 1.4 فیصد، کاربوبہائیڈریٹ 5.3 فیصد، کیلیشیم 0.03 فیصد، فاسفورس 0.06 گرام، فولاد 1.3 گرام، کیلیشیم 0.03 گرام، ونامن اے 38 ملی گرام، ونامن بی 0.10 ملی گرام، ونامن بی ۲ 0.08 ملی گرام، ونامن کی 66 ملی گرام۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

پھول گوبھی سرد خشک پیشتاب آور اور دریہ خشم ہے۔ یہ بلم کورکتی اور مسوڑ ہوں کو مفید ہے۔ اسکے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے پھوزے پھسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ آلو کے ہمراہ اسے پکانا مناسب نہیں کیونکہ یہ اچھارہ اور بد بخی پیدا کرتی ہے۔ اور ک کے بغیر استعمال میں نہ لانا چاہئے۔

بند گوبھی

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

بند گوبھی 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ یہ ہے۔ رطوبت 91.9 فیصد، پروٹین 1.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشے 1.0 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈ 4.6 فیصد، آئرن 0.8 ملی گرام، بیلیشم 39 ملی گرام، وٹامن سی 124 ملی گرام، فاسفورس 44 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلوویٹ 27۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

بند گوبھی قبض کشا اور قدرے پیشہ آور ہے۔ خون کی خرائی کو دُور کرتی ہے چونکہ اس میں نشاستہ اور شکر نہیں ہوتی اسلئے ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت مفید ہے۔ یہ بلغم کو بننے سے روکتی ہے اور مسوڑ ہوں کیلئے بھی بہت مفید ہے۔ صفراء اور فساد خون کے مریضوں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ بند گوبھی کا جوس چھوٹی آنت کے السر کا میجراتی علاج ہے۔ شیکن فورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر گارنٹ چنے یہ دھوئی کرتے ہیں کہ انہوں نے معدے کے السر کے شکار متعدد مریضوں کو بند گوبھی کا جوس دے کر اس مرض کا ازالہ ہوا ہے۔ اسکی تفصیل بیان کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اس جوس میں ایٹھی السر جزو یعنی وٹامن یو پی شفاء کا باعث بنتا ہے یہ ایسا وٹامن ہے جو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ السر کے مریض کو روزانہ 90 سے 180 گرام بند گوبھی کا جوس دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد پایا جائے۔

بند گوبھی کا استعمال بڑی عمر کے لوگوں کیلئے مفید رہتا ہے کیونکہ اس میں پائے جانے والے اجزاء انسانی جسم کو احتطاط سے بچاتے ہیں اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی نالیوں کی دیواروں پر بننے والے اجتماعات کی تخلیل کو روک دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ تلی میں پیدا ہونے والی پتھریوں کو تخلیل کرتے ہیں۔ اس میں پائے جانے والی وٹامن سی اور پی خون کی نالیوں کو صحیح مند بناتی ہے۔

بند گوبھی نظام ہضم کے عمل کے بعد مواد بن کر معدے میں داخل ہوتی ہے تو یہ ایسی شکل اختیار کر لیتی ہے جو آنتوں میں پہنچ کر جذب نہیں ہوتا اور آنتوں کو اجابت کیلئے متحرک کر دیتا ہے۔ اسلئے بند گوبھی کا کچا استعمال قبض دُور کرنے میں بہت مدد فراہم کرتا ہے اور کسی قسم کے منفی اثرات پیدا کئے بغیر فوراً اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ جب قبض کیلئے اس کا استعمال کیا جائے تو اسے کاث کر تھوڑا سا نمک اور کالی مرجع اور چند قطرے یہموں کا رس ملاینا چاہئے۔

کدو

یہ ایک مشہور سبزی ہے اور اس کا شمار موسم گرما کی سبزیوں میں ہوتا ہے۔ یہ گرم مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ لوگ اسے پکا کر شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا راستہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں آگائی جاتی ہیں جن میں سب سے مقبول قسم لمبی بوٹل نما ہوتی ہے۔ اسے لوکی کہا جاتا ہے۔ ایک قسم گول ہوتی ہے اس کی گردان صراحتی دار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں اس قسم کے کدو کو خشک کر کے کمنڈل بنائے جاتے ہیں۔ ایک اور قسم بھی ہوتی ہے جس سے تان پورے اور ستار بنائے جاتے ہیں۔ تا جدارِ مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کو لوکی کی ترکاری بہت مرحوب تھی۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹائز ﴾

100 گرام کدو میں رطوبت 1.96 فیصد، چکنائی 5.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، کیلیشم 20 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، ونامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی حرارے 12۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

کدو سر درت ہے۔ جگر کی گرمی اور صفراءوی، بے چینی اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ قبض، بلڈ پریشر اور خون کی حدت میں نافع ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کدو کا پانی پرانی بلغمی کھانسی اور دمہ کے مريضوں کو پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کدو کے پانی کو یرقان (پیلیا) کے مرض میں انتہائی مفید پایا گیا ہے۔ بدن کی گرمی اور خشکی کو زائل کرتا ہے۔ ایک فاضل طبیب کی رائے میں دق میں حفظ مالقدم کے طور پر کدو کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کدو مريضوں کیلئے مفید اور تسكین آور غذا ہے۔ پیشاب کے ذریعے میں بدن کے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ جوش خون اور صفراء کی حدت کو دور کرتا ہے۔ پاگل پن میں عمدہ غذا ہے۔ بخار کھانسی، سر درد اور ہزیان میں مفید غذا ہے۔ کدو موسم گرما کی موزوں غذا ہے۔ اس کے کھانے سے نیند خوب آتی ہے۔ خون کے دباو میں فائدہ مند ہے۔ تیز الی بوایر میں نافع ہے۔ دماغی کمزوری اور دل کی کمزوری میں مفید اور بدن میں قوت پیدا کرتا ہے۔ اعصاب اور آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔ کدو کے بیچ اعصابی کمزوری اور دماغی کمزوری میں موثر، دماغ کا اہم جزو کدو کے بیچ ہیں۔ کدو کا جوس تکوں کے قیل میں ملا کر سر پر ماش کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پر سکون گھری نیندا آ جاتی ہے۔

ایک پورا کدو کش کر کے اس کا جوں نچوڑ کر ایک گلاں بھر لیں۔ اس جوں میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ پینتے رہنے سے پیشاب کی جلن دُور ہو جاتی ہے۔ جب پیشاب میں تیز ابیت بڑھ جاتی ہے تو جلن کا احساس ہوتا ہے جبکہ لیموں اور کدو کے جوں پیشاب کی تیز ابیت کا خاتمه کر دیتی ہے اور جلن خود بخود جاتی رہتی ہے۔ اگر پیشاب کے اجزاء میں انفکشن ہو تو یہی شرب پیشاب آور الکلائیں کامل انجام دیتا ہے۔ اس کے بھوں کا تیل نکال کر سر پر لگانے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

کدو کا مریب جسم اور دماغ کوتازگی اور طاقت بخشتا ہے۔ کدو کھانے سے بھوک بڑھتی ہے اور اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے۔ تیز اس کا استعمال قوت پاہ کو بڑھاتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

کریلا

کریلا ایسی مشہور و معروف سبزی ہے جو پورے بر صیر ہند و پاک میں کثرت سے اگائی جاتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ اس کا اصل وطن چین، ہانگ کانگ، تائیوان اور فلپائن بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک عام اور ایک جنگلی جسے ککوڑہ کہتے ہیں۔

بہت سے لوگ کریلا اس لئے نہیں کھاتے کہ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس کی افادیت کا علم نہیں۔ خواتین اس کی کڑواہٹ کو دور کرنے کیلئے اسے بار بار نمک لگا کر دھوتی ہیں۔ اس طرح کرنے سے کریلے کے نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کو گھی یا تیل میں خوب تلا جاتا ہے جس سے اس کے خواص میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹا منز ﴾

کریلے کے 100 گرام کے اجزاء ترکیبی اس طرح ہیں۔ رطوبت 29.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈز 4.2 فیصد، فاسفورس 70 ملی گرام، آئزن 1.8 ملی گرام، سیلیش 30 ملی گرام، وٹامن سی 88 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس تکمیل مقدار، غذائی صلاحیت 25 کیلو ہر ز.

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

کریلا اندر ونی اعضاء کے فعل کو بیدار کر کے نظام ہضم کو صحیح رکھتا اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ مصنفی خون غذا ہے۔ کریلا اپنے گرم خشک مزاج کی وجہ سے جسم میں بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتا اور رطوبت کو تحمل کرتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کا پانی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں کریلا جوڑوں کے درد اور گنتھیا میں فائدہ مند ہے۔ لقوہ، فارج اور اعصابی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ کریلے کا استعمال گردہ و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ موٹاپے کیلئے کریلا بزری کے علاوہ ایک اچھی دوابھی ہے۔ کریلوں کو خشک کر کے دو گرام روزانہ کھانے سے موٹاپا جاتا رہتا ہے۔ کریلا ملین اور قبض کشا ہے۔ یہ جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور زکے ہوئے فاسد مادوں کو بتدربیخ خارج کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور گردوں کی غلاظتوں اور انتریوں سے رتیخ کو خارج کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے باوجود پیٹ میں مردی پیدا نہیں کرتا۔ گری کے موسم میں ٹھنڈے پانی اور مشروبات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جس سے معدے کی رطوبت کمزور رہ جاتی ہے اور پیچش سے معدے میں سدے پیدا ہو کر بدہضمی اور جلن کی تکلیف برہادیتے ہیں۔ فاسد رطوبات پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں کریلا ایک عمدہ غذاست اور دوائی کا کام کرتا ہے۔

کریلے کا ایک خاص فائدہ لبلبہ کی اصلاح کرنا بھی ہے۔ شوگر کی وجہ سے معدہ کا فعل صحیح نہیں رہتا اور رطوبت انسولین بنانا کم کر دیتا ہے۔ پیشاب سے شوگر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور تمام دن بار بار پیشاب آتا ہے۔ کریلا اس کیلئے ایک عمدہ تدبیر اور علاج ہے۔ لبلبہ کی اصلاح کیلئے اس سے بہتر کوئی اور سبزی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریضوں کو کریلے کے استعمال کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کریلا اعصاب کو طاقت دیتا ہے اور عمدہ کے مریضوں کیلئے فائدہ بخش سبزی اور دوا ہے۔

کریلے کا باقاعدگی سے استعمال کئی امراض میں مفید رہتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر، اعصاب سوزش، آنکھوں سے متعلق امراض، کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا۔

کریلا دافع زہر، دافع صغراء، دافع بخار ہونے کے ساتھ ساتھ مسہل بھی ہے۔ یہ اشتہانگیز ہونے کے علاوہ مقوی معدہ بھی ہے۔ جگر کے امراض میں کریلوں کا پانی اچھی تدبیر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کریلا ریقاں میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کا پھل بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے موسم گرام میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا پودا پھل لگنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی اونچائی زمین سے تین چار فٹ ہو جاتی ہے۔ بھنڈی کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ ایسی سبزی ہے جو بلغم پیدا کرتی ہے۔

بھنڈیوں کی عام طور پر تین قسمیں بیان کی گئی ہیں۔ اس کی پہلی قسم کو بستانی، دوسری کو کپوری بھنڈی اور تیسرا قسم کو بو بھنڈی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس میں بستانی بھنڈی تو عام بھنڈی ہے جو بازار میں فروخت ہوتی ہے مگر دوسری قسم کی بھنڈی جو کپور بھنڈی کہلاتی ہے اس کا بیرونی حصہ چکنا ہوتا ہے اور اس پر روپاں یا رواں نہیں ہوتا مگر اس میں سے کافور کی خوبصوراتی ہے جبکہ بھنڈی کی تیسرا قسم جو بھنڈی کے نام سے پکاری جاتی ہے اس کے خشک یا جوں سے 'خشک' کی مہک دار خوبصورتی رہتی ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وثائق ﴾

100 گرام بھنڈی کے اجزاء ترکیبی اس طرح ہیں۔ نی 88 فیصد، پروٹین 4.6 فیصد، فیٹ 0.2 فیصد، فاہبر 1.2 فیصد، کاربوہائیڈ 7.7 فیصد، سلفر 14 ملی گرام، کیلیشم 0.9 فیصد، فاسفورس 0.8 فیصد، فولاد 1.5 ملی گرام، میکنیشم 0.38 ملی گرام، پوتاشیم 2.2 فیصد، سوڈا یم 1.0 ملی گرام۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

جو لوگ خونی پیچش کے مرض میں جلتا ہوں ان کیلئے بندی کی ترکاری کھانا بہت مفید ہے کیونکہ بھنڈی کا استعمال خونی پیچش کے ساتھ ساتھ پیشاب کی سوزش کو بھی ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے جن لوگوں کو سوزاک یا جنمیں پیشاب آنے میں جلن محسوس ہوتی ہو ان کیلئے اس سبزی کی ترکاری بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ خاص کر مثانے کی سوزش کیلئے تو بھنڈی کا استعمال اکسیر کا کام کرتی ہے۔ یہ سبزی چونکہ لیس دار ہوتی ہے اس لئے درپرے ہضم ہوتی ہے اور اس کی ثقلات دور کرنے کیلئے اسے گرم مصالحہ اور ادرک کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر نرم نرم بھنڈیوں کا خشک کر کے ان کا سفوف بنالیا جائے تو وہ پیشاب کی جلن اور جریان کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔

سوماک کے مریض کیلئے بھنڈی اچھی دوا ہے۔ 75 گرام تازہ بھنڈی کو ایک لیٹر پانی میں استا جوش دیں کہ پانی 600 گرام تک رکھ جائے۔ اس پانی کو چھان کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر سوماک کے مریض کو تھوڑا تھوڑا کر کے پلاتے رہنے سے بہت جلد سوماک کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اگر پھوڑا پک نہ رہا ہو تو بھنڈی کا گودہ خشک کر کے کوت کر پلٹس بنا کر گرم گرم پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا پک کر خود بخود پھٹ جائے گا۔

جن عورتوں کو سیلان الرحیم (لیکوریا) کی شکایت ہو یا مردوں کو جریان ہو تو بھنڈی کا نیچ چھاؤں میں خشک کر کے اس میں ہموزن چھلکا اسپغول اور چینی ملا کر بقدر تین گرام روزانہ استعمال کرنے سے شفاء ہو جاتی ہے۔

احتیاط..... بلغی کھانسی اور دمہ کے مریض بھنڈی استعمال نہ کریں۔ ایسے مریض جنہیں بادی ہو، ریک ہو یا قبض رہتی ہو حتی المقدور بھنڈی استعمال نہ کریں۔

شلغم

شلغم کا تعلق بزریوں کے اس گروپ سے ہے جن کی جڑیں بطور غذا استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ بر صیر میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے پچھے عرصہ پیشتر یہ جانوروں کو بطور چارہ بھی کھلایا جاتا تھا۔ اسے پکاتے ہوئے اکثر یہ غلطی کی جاتی ہے کہ اس کے ہرے چتوں کو کاشت کر پھینک دیا جاتا ہے اور صرف جڑ جو گول مالٹے کی طرح ہوتی ہے کو چھیل کر پکالیا جاتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اس کے ہرے چتوں میں جڑ کی نسبت زیادہ مفید اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ ہری بزریاں ہمیشہ چتوں کو ملا کر پکانی چاہئیں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ شلغم کے چتوں میں پائے جانے والے مفید اجزاء جسم کی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وہاں سر ﴾

شلغم میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتی اجزاء اس نسبت سے ہوتے ہیں۔ پروٹین 4 فیصد، چونا 29 فیصد، فاسفورس 11 فیصد، آئران 9 فیصد۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

شلغم کا مزاج گرم تر ہے یہ بیک وقت پیشاپ آور اور قبض کشا ہے۔ فاسد مواد کو پیشاپ کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ شلغم گردہ و مشانہ کی پتھری جوڑوں کے درد اور گروہ کی کمزوری میں مفید غذا ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے جو حضرات دماغی کام کرتے ہیں اور آنکھوں کی کمزوری کا شکار ہیں انہیں شلغم ذوق شوق سے کھانا چاہئے۔

جن لوگوں کو کیلیشم کی کمی ہو، ہڈیوں، دانتوں اور پٹھوں میں اس وجہ سے نقص ہوتا ان کیلئے شلغم کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔ زیابیس میں شلغم کا استعمال بہت مفید ہے۔ شلغم پیٹ کو صاف کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔

مٹر

مٹر ایک بھلی کے دانے ہیں جنہیں پکا کر بطور سالن کھایا جاتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ ایک عمدہ بہزی ہے۔

﴿غذائی اجزاء اور وثائق﴾

پروٹین 7.2 گرام، چکنائی 0.1 گرام، معدنی نمکیات 0.8 گرام، کاربوہائیڈریٹ 19.8 گرام، کیلیشیم 0.02 گرام، فاسفورس 0.08 گرام، فولاد 1.5 گرام، وٹامن اے 139 ملی گرام، وٹامن بی 0.25 ملی گرام، وٹامن بی ۲ ملی گرام، وٹامن سی 9 ملی گرام۔

﴿طبی فوائد اور استعمال﴾

مٹر قبض کشا اور جسم میں صالح خون پیدا کرتا ہے۔ جسم کی لاغری کو دور کرتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا، سینے اور آنٹوں کو نرم کرتا ہے۔ اعصاب کو طاقت دینے میں مفید ہوا اور غذا ہے۔ قوت باہ کی کمزوری دور کر کے منی پیدا کرنے میں بے حد مفید ہے۔

جسم کے اندر معدنی ذرات کی کمی کو مٹر سے پورا کیا جاسکتا ہے۔ مٹر دری سے ہضم ہوتا ہے اس لئے کوئی میٹھی چیز ضرور استعمال کر لینی چاہئے۔ لفڑ پیدا کرتا ہے اس لئے زیریہ، اور ک وغیرہ کے بغیر استعمال نہ کرنا چاہئے۔

میتھی

میتھی ایک پودے کے پتے ہیں جو خوشبودار ہوتے ہیں اور اسے پکانے سے بے حد لذت ہو جاتے ہیں۔ میتھی کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسلئے اس بزری کو سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک قسم کو قصوری میتھی اور دوسرا کو مارواڑی کہتے ہیں۔ دونوں اقسام خوشبودار ہوتی ہیں۔ میتھی کا آبائی وطن ایتھوپیا اور مشرقی یورپ خیال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان کے شمالی علاقوں اور پاکستان میں خوردو حالت میں ملتی ہے۔ برصغیر میں اس کی باقاعدہ کاشت سردی کے موسم میں کی جاتی ہے۔ بحر روم اور ایشیا کے لوگ کئی سوسالوں سے میتھی کو بطور غذا اور دوا استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور ونامتز ﴾

میتھی کے 100 گرام میں اجزاء ترکیبی اس طرح ہیں۔ رطوبت 86.1 فیصد، پروٹین 4.4 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، ریشے 1.1 فیصد، کاربوبائیڈریٹ 6.0 فیصد، معدنی اجزاء 1.5 فیصد، گلیشیم 395 ملی گرام، آئزن 16.5 ملی گرام، ونامن 52 ملی گرام، فاسفورس 51 ملی گرام، دنامن بی قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 49 کیلو یارز۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

میتھی باغم اور بادی کو دور کرنے میں بے حد مفید غذا ہے۔ میتھی بھوک پیدا کرتی اور قوت ہاضمہ کو ڈرست کرتی ہے۔ مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔ اس سے جیض اور پیشہ کھل کر آتا ہے۔ درد کمر اور درد جگر کو دور کرتی ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتی اور جسم کی کپکاہٹ ختم کرتی ہے۔ لاغری کو دور کرتی اور درم کو تخلیل کرتی ہے۔ قدمہ اور کھانی کے مریضوں کو میتھی کے چپوں کا جوشانہ بنا کر اس میں شہد ملا کر دینا بے حد مفید ہے۔

میتھی کی چائے پیتے رہنے سے معدے اور آنٹوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ معدے گردے، سانس کی نالیوں اور بڑی آنت کو بلغم کے ساتھ ساتھ دگر آلاتشوں سے پاک کرتی ہے۔

معدے کے السر کو دور کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ میتھی کے بھجوں میں الیکٹریکی گوند پائی جاتی ہے جو اعضا کے ہضم سے گزرتے ہوئے معدے کی دیواروں پر ایک حفاظتی لہجہ جمادیتی ہے۔

شوگر کے مريضوں کو ميتحی کے بیچ بہت فاکنڈہ پہنچاتے ہیں۔ حال ہی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شوگر کے مختلف مريضوں کو ان کی شدت مرض کو سامنے رکھتے ہوئے 25 گرام سے 100 گرام تک ميتحی کے بیچ روزانہ استعمال کرائے گئے تو ان کی شوگر کا لیول معمول پر آگیا۔ نیز ان بیجوں کے استعمال سے کویسٹروں گلوکوز اور ٹریگریز کی شرح بھی کم ہو گئی گویا ميتحی کے بیجوں نے شوگر کے مريض میں مجزا نہ نتائج دیئے ہیں اگر مريض کو دی جانے والی روزمرہ کی غذا 1200 سے 1400 کیلو یز پر مختصر ہو تو ميتحی کے بیچ زبردست اثرات مرتب کرتے ہیں۔ شوگر کے مريضوں کو روزانہ ایسی غذادی جاتی ہے جو 1200 سے 1400 کیلو یز مہبایا کرتی ہو۔

سانس کی ایسی بیماریاں جو انفکشن سے پیدا ہوتی ہیں جیسے باغم، برونکا یا پیس مشتبہ نمونیا، ناک کے استر کی سوژش اور انفلوئزا وغیرہ کی ابتدائی حالتوں میں اگر مريض کو ميتحی کی چائے پلا دی جائے تو اس کو بدن پر پستہ آ جاتا ہے اور فاسد مادہ بھی خارج ہو جاتا ہے۔ بخار کا دورانیہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ ان تکالیف میں روزانہ چار کپ چائے پلا کی جاسکتی ہے۔ جوں جوں مريض کی حالت درست ہوتی جائے چائے کی مقدار میں کمی کرتے جائیں اگر مريض کو چائے کا ذائقہ پسند نہ آئے تو چائے میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیا جائے جب تک یہ علاج کیا جاتا رہے مريض کو کسی قسم کی اور غذا نہیں دینی چاہئے۔ چند ہی دنوں میں ميتحی کی چائے سانس سے متعلق ہر طرح کی بیماری پر قابو پالیتی ہے۔

بینگن

بینگن ایک مشہور بزی ہے۔ اس کی دو اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک گول اور دوسرا لبی۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

پروٹین 0.3 گرام، چکنائی 0.5 گرام، معدنی نمکیات 6.4 گرام، کاربوہائیڈریٹ 0.02 گرام، کیلیشیم 0.06 ملی گرام، فاسفورس 1.3 ملی گرام، فولاد 5 ملی گرام، وٹامن اے 0.05 ملی گرام، وٹامن بی 0.06 ملی گرام، وٹامن ہی 23 ملی گرام۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

بینگن تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ اس کا استعمال بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور معدہ کو تقویت بخشا ہے۔ بواسیر کیلئے

بینگن ایک مفید بزی ہے۔ اطباء کے نزدیک بینگن کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر اس کو بواسیر کے مسوں پر لگانے سے ان سے نجات مل جاتی ہے۔ بینگن کا زیادہ استعمال خون کو خراب کرتا ہے اور رطوبت کو ضائع کرتا ہے۔ البتہ بطفی مزاج والوں کو اس سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو اعتدال سے استعمال کرنا چاہئے زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔ بینگن کا چھلکا اُتار کر پکانا زیادہ اچھا ہے۔

شندہ

» غذائی اجزاء اور ونامنز »

اس کے 100 گرام کے اندر غذا بیت اس طرح ہوتی ہے۔ پروٹین 1.7 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 6 فیصد، نشاستہ 5.3 فیصد،
فولاد 9 ملی گرام، ونامن اے 28 یونٹ۔

» طبی فوائد اور استعمال »

شندہ اسرد تر ہے۔ پیشاب کی جلن اور پیشاب کی کجی کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار، بیاس اور گرمی کی دوسرا تکلیفوں میں
مفید ثابت ہوتا ہے۔ نزلہ، زکام اور بلغمی مزاج والے اشخاص اسے استعمال مت کریں۔ سوکھی کھانسی میں یہ گلے کو تراوٹ بخشا ہے۔
کالی مرچ، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ملائکر یہ سب مزاج والوں کیلئے معتدل بن جاتا ہے۔ یہ گرمی کی مشہور سبزی ہے۔
اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو بھون کر کھایا جاتا ہے۔

چندر

بر صغیر پاک و ہند میں چندر کی دو اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک کی جڑ گول (شلغم کی طرح) اور دوسری کی جڑ پیضوی ہوتی ہے۔ ان دونوں اقسام کی رنگت سرخ عنابی ہوتی ہے۔

جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چندر کا جوں قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ اس نمایا کا عمدہ علاج بھی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔

مغربی ممالک میں چندر ایک کثیر الائند سبزی شمار ہوتی ہے جو غذاست سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک پیاری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معانج اپنے مریضوں کو ایک کلو چندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آر لینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ چوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چندر میٹھا ہوتا ہے۔ اس لئے شوگر کے مریضوں کو نہیں دینا چاہئے۔

﴿غذائی اجزاء اور ویٹائز﴾

چندر کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 87.0 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، پروٹین 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.9 فیصد، غذائی صلاحیت 43 حرارے، کاربوہائیڈرٹ 8.8 فیصد، فاسفورس 55 ملی گرام، وٹامن سی 10 ملی گرام، کیلیٹھیم 18 ملی گرام، فولاؤ 1.0 ملی گرام، وٹامن اے بی خاصی مقدار۔

چند رقبض کشا ہے، ورم دور کرتی ہے اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذا بخشتی ہے۔ بواسیر، جوڑوں کے درد، سر درد کیلئے مفید ہے۔ چند رکا جوس بر قان کے مرضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔ اس کے جوس میں اگر ایک چھپے یہوں کارس بھی ملا لیا جائے تو اس کے طبی اثرات بڑھ جاتے ہیں۔ چند رکے استعمال سے معده کی اصلاح ہوتی ہے اور السر کا مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چند رمیں موجودہ ریشے آنٹوں میں حرکت لا کر فضلہ کو خارج کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چند رکا جوس اور بطور سلااد اس کا استعمال قبض اور بواسیر میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ سیاہ داغ اور چھائیوں کیلئے چند رکو پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوچ گئے ہوں تو ایک کلو چند رکے قلتے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالئے جب خوب اُنل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہو جاتا ہے۔

چند رکا تھوڑا سا جوس لے کر اس میں سر کہ شامل کر کے سر پر لگاتے رہنے سے سر کی خشکی سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ چند رکا پانی اور کے ٹکڑے سے روزانہ رات کو سونے سے پہلے سر پر رکڑے (سماج کی طرح) سے بھی سکری کا نام و نشان مٹ جاتا ہے۔

چند رکا جوس جسم انسانی میں جمع شدہ غیر نامیاتی کیا شیم کو تحلیل کرنے میں اپنا نامانی نہیں رکھتا۔ اس لئے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریسٹر)، دل کی تکلیف اور والوکی ناقص کا رکر دگی کے باعث پھولی ہوئی وریدوں کے علاوہ شریانوں کی بندش کا بہترین علاج ہے۔

سرخ چند رکا انسانی خون اور خون بنانے کی صلاحیت سے گہرا تعلق ہے۔ چند رمیں آئرلن کی مقدار وافر ہونے کی وجہ سے انسانی خون کے سرخ ذرات کو از سر نو تخلیق کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود ذرات کو متحرک کرتی ہے۔ جسم انسانی کو تازہ آئی سمجھن مہیا کرتی ہے۔ سانس لینے کے عمل کو با قاعدہ اور معمول پر لاتی ہے۔ ایسیا (خون کی کی) کا عمدہ علاج ہے۔

توری

توری موسم گرما کی ایک مشہور بنسڑی ہے۔ ویسے تو یہ تقریباً سارا سال بازار میں دستیاب ہوتی ہے مگر زیادہ مقدار میں اور عمدہ اقسام میں یہ موسم گرما میں ہی دستیاب ہوتی ہے۔ اسے گھیا توری یا کالی توری کے نام سے بھی موسم کیا جاتا ہے۔ ایران کے بعض مزاج باشندوں کو یہ بنسڑی اس قدر پسند آئی کہ وہ اسے شاہ ترٹی سے موسم کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ایران کے کسی صاحب ذوق بادشاہ کو یہ مرغوب ہوا س وجہ سے اسے شاہ ترٹی سے موسم کیا گیا ہو۔ یہ موسم گرما کیلئے مخصوص غذا ہے گرمیوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویا منز ﴾

جدید غذائی تحقیق کے مطابق توری میں مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں بھی اجزاء، چکنائی، نشاستہ اور شکریلے اجزاء کے علاوہ چونا اور فاسفورس بھی ہے، فولاد کی خاص مقدار ہے۔ حیاتین الف، ب بھی پایا جاتا ہے وہاں سی بھی پایا جاتا ہے۔ ایک چھٹا نک توری میں دس غذائی حرارتے قوت ہوتی ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

یہ بدن کی حدت اور خشکی کو دور کرتی ہے۔ گرمیوں میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے، اس کیلئے توری مفید غذا ہے۔ بواسیر کے مرضیوں کیلئے مفید غذا ہے۔ پیشاب آور بھی ہے۔ بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ سر کے درد اور پیشاب میں خون آنے کی صورت میں توری پکا کر کھائیں۔ توری دائیٰ قبض کا بھی اچھا مدارک ہے۔ بخار کی شکایت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ توری کے استعمال سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ توری کی ایک قسم کڑوی بھی پائی جاتی ہے اس کے استعمال سے دمکی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کڑوی توری اعصابی امراض مثلاً لقوہ، فانج، مرگی اور خون کی خرابی سے پیدا شدہ امراض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

سرسون کا ساگ

﴿غذائی اجزاء﴾

سرسون کا ساگ بھی بزر تر کاریوں میں شامل ہے۔ اس میں لمحی مواد، چکنائی، فاسفورس اور فولاد ہے۔ فولاد کی خاصی مقدار سرسون کے ساگ میں ہوتی ہے۔ ایک چھٹا نک ساگ میں تیس حرارے ہوتے ہیں۔ ایک شخص کو ایک وقت میں کم از کم نصف پاؤ ساگ کھانا چاہئے۔

﴿طبی فوائد﴾

اس کے مسلسل استعمال سے دائیٰ قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ خارش اور پھنسیوں کی صورت میں سرسون کا ساگ مفید غذا ہے۔ اس بزری کے استعمال سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ ہضم کے فعل کو ڈرست کرتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے جن لوگوں کو پوری طرح بھوک نہیں لگتی انہیں سرسون کا ساگ استعمال کرنا چاہئے۔ بوایر کے مریضوں کیلئے یہ بہت مفید ہے۔ بچوں طالب علموں اور جسمانی مشقت کرنے والوں کیلئے سرسون کا ساگ بے حد مفید ہے۔

گزشتہ چند سالوں میں سرسون کے ساگ کا استعمال کم ہو گیا ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ سرسون کا ساگ کھانا کسر شان سمجھتا ہے۔ ہمارا تعلیم یافتہ طبقہ اس حقیقت سے بے خبر ہے کہ ساگ بڑی مفید اور غذائی اجزاء سے بھر پور غذا ہے۔ مغرب میں غذا پر بڑے وسیع پیانے پر تحقیق کی گئی ہے۔ اس غذائی تحقیق کے مطابق بزر پتے والی ترکاریاں انسانی غذا کا ضروری حصہ ہیں۔ بزر تر کاریوں میں نماز، کھیرا، ساگ، پالک، کاہو، فرفہ اور کاسنی وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے استعمال سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ خون صاف رہتا ہے، جلدی امراض نہیں ہوتے، ان بزریوں میں حیاتیں الٹ اور ان میں چونے کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر دنیا بھر میں سب سے مشہور اور بکثرت پیدا ہونے والی سبزی ہے بلکہ بعض لوگ تو اسے پھل بھی کہتے ہیں جیسے سچلوں کا باڈشاہ ٹماٹر کو کہا جاتا ہے۔ آم کو مانا جاتا ہے ویسے ہی سبزیوں کا باڈشاہ ٹماٹر کو کہا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں سب سے زیادہ آلو کاشت کیا جاتا ہے۔ دوسرے نمبر پر ٹماٹر کا شت ہوتا ہے۔ ٹماٹر ایسی سبزی ہے جس میں تین طرح کی ترشیاں پائی جاتی ہیں جبکہ دیگر سبزیوں میں ایک یا دو ترشیاں اکٹھی پائی جاتی ہیں۔ ٹماٹر میں پانے جانے والی پہلی ترشی مہلک ایسٹ کہلاتی ہے جو زیادہ تر سب میں پائی جاتی ہے۔ دوسری ترشی کو سڑک ایسٹ کہتے ہیں۔ یہ ترشی یہوں، سنگترہ، نارنگی وغیرہ میں پا جاتی ہے جبکہ تیسرا ترشی فاسفورک ایسٹ ہے۔ ان تینوں ترشیوں کا کام الگ الگ ہے۔ پہلی ترشی سب کو کھٹا ہنا تی ہے۔ دوسری ترشی جراثیم کش اور پیشاب آور ہے۔ یہ یہرگی یہرگی کے مرض میں فائدہ پہنچاتی ہے جبکہ تیسرا ترشی نازی کے درد اور نازی کی دیگر بیماریوں کے علاوہ کئی دوسرے امراض میں کام آتی ہے۔

» غذائی اجزاء اور ویا منز «

100 گرام ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ کچھ اس طرح سے ہے۔ رطوبت 94.0 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈز میں 3.4 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، پروٹین 0.9 فیصد، کیلائیم 48 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، وٹامن سی 27 ملی گرام، وٹامن بی کیلائیس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 20 کیلو یون۔

» طبعی فوائد اور استعمال «

ٹماٹر صحت قائم رکھنے والی غذاوں کا سرتاج ہے۔ یہ نہ صرف بیماری کے جراثیم سے بچاتا ہے بلکہ کمزوری اور سستی کو بھی دور کرتا اور قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جسم میں پیدا شدہ ترشی کو نیست ونا بود کرتا ہے، ٹماٹر کا استعمال کرنے سے جسم کو ایک خاص قسم کا رس ملتا ہے جو جسم میں جمع شدہ کف اور انول کو تخلیل کر کے نکال دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے مثانے کی پتھری بھی تخلیل ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔ کمزور اور لا غراغر اخخاص اس کا استعمال باقاعدگی سے کرتے رہیں تو ان کی صحت اور تنفسی میں اضافہ ہو گا۔ ٹماٹر میں موجود تیز اپی خاصیت خون کو صاف کرتی ہے۔

ٹماٹر ایک گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ بد ہضمی کے شکار مریضوں کو ٹماٹر کا رس پینا چاہئے۔ جن مریضوں کو جلدی امراض ہوں انہیں علاج کے ساتھ ساتھ ٹماٹر کا رس بھی استعمال کرنا چاہئے۔ ہر روز صبح سوریے ایک ٹماٹر کھاتے رہنے سے مثانے میں پتھری نہیں بنتی اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ روزانہ ٹماٹر کھانے سے جسم کو معقول مقدار میں ترشیاں (ایسڈز) و نامن اے اور سی میسر ہوتی رہتی ہے۔ یہ بات بھی ہر قسم کے شکر و شبہ سے بالاتر ہے کہ و نامن اے اور سی کی کمی کے ساتھ ساتھ اعضائے پیشاب میں آئے دن کی انفیکشن ایسے حوالی ہیں جو مثانے میں پتھری پیدا کرنے والے ہیں چونکہ ٹماٹر استعمال کرتے رہنے سے پیشاب میں تیز ایت کی شرح 5.5 یا اس سے بھی کم رکھتا ہے اس لئے پتھری پیدا ہونے کے خطرات نہ ہونے کے برابر ہو جاتے ہیں۔ ٹماٹر کھانے سے جسم میں سرخ خون و افر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ قوت دافعت بڑھتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کیلئے ٹماٹر ایک مناسب غذا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کیلئے ٹماٹر بہت اچھی غذا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹماٹر میں کاربونیک اسید ریٹن بہت کم ہوتے ہیں۔ حکماء کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے پیشاب میں شوگر کنٹرول کرنے کیلئے ٹماٹر بہت ہی موثر علاج بالغذا ہے۔

ادرک

عربی زبان میں ادرک کو زنجیل کہتے ہیں۔ ادرک کا اصل وطن بر صغیر ہے۔ یہاں سے یہ جمیں کے ملک میں متعارف کرایا گیا چونکہ اس کی زندہ جڑوں کو منتقل کرنا بہت آسان ہے۔ اس وجہ سے یہ دیکھتے ہی دیکھتے منطقہ حارہ کے تمام ممالک میں پھیل گیا۔ اس کی زیادہ کاشت جمیں، بر صغیر، ہندوپاک اور تائیوان میں کی جاتی ہے لیکن ہتنا زیادہ بہتر اور اچھی ادرک ہندوستان کے صوبہ کیرالہ میں پیدا ہوتا ہے، ویسا ادرک پوری دنیا میں نہیں ہوتا۔ کیرالہ میں اگانے جانے والے ادرک کی خوبیوں اور ذائقہ بہت ہی اچھا ہوتا ہے۔ حکیم جالشیوس اور بولی سینا کی کتابوں میں ادرک کے طبعی فوائد کا ذکر کثرت سے ملتا ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ونائسر ﴾

تازہ ادرک کے 100 گرام کا کیمیائی تجویز اس طرح ہے۔ رطوبت 80.9 فیصد، پروٹین 2.3 فیصد، ریشے 2.4 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 12.3 فیصد، معدنی اجزاء 1.2 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، فاسفورس 60 ملی گرام، ونامن سی 6 ملی گرام، کیلیشم 20 ملی گرام، آئرن 2.6 ملی گرام، ونامن بی کپیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلو یارز۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

ادرک ہضم ہونے کے ساتھ ساتھ معدہ اور آنتوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ سانس میں جتنا مریضوں کو ادرک کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک ایک ایسی بولی ہے کہ نظام ہضم سے متعلق تمام خرابیوں کا علاج ہے۔ خصوصاً بدہضی، انفلو، ریاح، معدہ کی تکلیف، قوچ، قے اور آنتوں کی تکلیف کا ازالہ کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ادرک کا ایک چھوٹا سا گلزارہ میں رکھ کر چباتے رہنے سے مندرجہ بالا تکلیفوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ادرک چباتے رہنے سے لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہضم انざ انگریزی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے۔

ادرک بادی پن اور پھارہ اور ہر طرح کے پیٹ درد کو دور کرتا ہے۔

ادرک کا جوں شہد ملا کر دن میں تین چار بار پیتے رہنے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک ایک ایسا ناک ہے جو جنسی کمزوری کے مریضوں کیلئے بہت ہی قیمتی ہے۔ بہتر تن بھی حاصل کرنے کیلئے ادرک کا پانی آدھا چچہ، ابلا ہوا انڈا ایک عدد اور تھوڑا اس اشہد ملا کر رات کو سونے سے قبل متواترا ایک ماہ تک استعمال کرتے رہنے سے جنسی مرائز کو تو ادائی حاصل ہوتی ہے۔

تازہ اور کاپانی آدھا چچہ، یہ مول کارس ایک چائے کا چچہ اور پودینے کا پانی ایک چائے کا چچہ ملا کر اس میں ذائقہ کو خوشگوار بنانے کیلئے تھوڑا سا شہد بھی ملا دیں۔ اس مشروب کے استعمال سے حتیٰ، قے، بدھضی (اگر صفر اکی وجہ سے ہوں تو) فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

سردی سے ہونے والے بخار اور زکام کی حالت میں اور کی چائے مفید رہتی ہے۔ چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی میں اور ک کے چند گلوبے ڈال کر چند لمحے اٹلنے دیں پھر اس میں چائے کی پتی ڈالیں۔ لبھنے چائے تیار ہے۔

سرد ہوا گئے یا شندے پانی سے نہانے کی وجہ سے جیفس رُک جائے تو تازہ اور کا ایک بکرا کوٹ کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ تک اٹلنے دیں پھر اس میں تھوڑی سی چینی شامل کر کے ہر بار کھانے کے بعد روزانہ تین بار پیتے رہنے سے جیفس کی رُک کا وٹ ختم ہو جاتی ہے۔

اور ک دافع دمہ بھی ہے۔ ایک کپ میتھی کے جوشاندے میں تازہ اور ک کا جوس ایک چائے کا چچہ اور ذائقہ بہتر کرنے کیلئے شہد شامل کرنے سے خوب پسند آتا ہے اور انفلوائنز اور بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ بر و کامش، دمہ، کالمی کھانی اور سیچھڑوں کی تپ دل کا بھی عمدہ علاج ہے۔

پیاز

پیاز صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ خاص و عام خوراک تھی۔ مصری طبیب پیاز کو متعدد بیماریوں کے علاج کیلئے تجویز کرتے تھے۔ پیاز دنیا بھر میں خوراک میں استعمال ہونے والی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن وسطی ایشیا اور خاص طور پر پاکستان اور ایران ہے۔ اس کی کاشت مصر، انڈونیشیا اور ملائیشیا تک ہوتی ہے جبکہ مشرق و مغربی افریقہ اور وسطی امریکہ سمیت جزائر الہند میں اسے وسیع پیانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ پیاز میں اعلیٰ درجہ کی غذائی و ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں۔

» غذائی اجزاء اور ویٹا منز «

100 گرام پیاز کا کیمیائی تجویزی اسٹرچ سے ہے۔ رطوبت 86.6 فیصد، پروٹین 1.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، کاربوہائینڈ 11.1 فیصد، فاسفورس 50 ملی گرام، کلائیم 47 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن سی 11 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 51 حرارتے۔

» طبعی فوائد اور استعمال «

تحقیق کے مطابق پیاز ہاضم بلغم کو ختم اور ریاح کو تحمل کرتا ہے۔ کچھ پیاز کا استعمال پیشاپ کھل کر لاتا ہے۔ جنگلی پیاز کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ پیاز کا عرق جسم پر حملہ کرنے والے جراثیموں کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیاز کا مسلسل استعمال دل کے امراض میں بہتلا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ اسکی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس میں ایک جزو پروٹائن ٹھنڈن پایا جاتا ہے جو دل کی حرکت کو متوازن رکھتا ہے۔ مزید تحقیق سے یہ پتا چلا ہے کہ پیاز نظام دوران خون کیلئے حیات نو کا پیغام ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکی ماہرین کے مطابق پیاز میں کیمیائی جزو تھیال ڈی فائیڈ پایا جاتا ہے جو جراثیم کش ہے، بے خوابی کے مرض میں اگر پیاز کا شورہ استعمال کیا جائے تو خواب آور گولیوں سے زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ پیاز حدود رجہ مصنوعی خون اور چہرے اور جسم پر سیاہ داغ دھبے ہوں تو پیاز کا عرق لگانے سے یہ داغ دور ہو سکتے ہیں۔

نکسیر پہنے کی صورت میں پیاز کا رس ایک دوقطرہ ناک میں ڈالیں تو نکسیر بند ہو جائے گی۔ بر سات کے موسم میں پیاز کا زیادہ استعمال کرنے سے موگی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔ احتیاطی طور پر پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں زیادہ نفع دیتا ہے اگر آدمی چھٹا نک پیاز کا پانی صحیح باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں تو گردہ و مثانہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔

کان درد کا پرانا روی علاج یہ ہے کہ روئی کا نکڑا پیاس کے جوس میں ترکر کے کان میں رکھنے سے گونج کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ نیز پیاز کا عرق گرم کر کے کان میں پکانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

تریوندرم میڈیکل کالج کے پرنسپل ڈاکٹر این رادھا کرشن اور ڈاکٹر کے مدھاون گٹی نے متواتر سات برس کی تحقیق کے بعد اعلان کیا ہے کہ دل کی شریانوں کے امراض یا بلڈ پریشر با قاعدہ نہ ہونے کی صورت میں اگر 100 گرام پیاز روز کھاتے جائیں تو مریض کو شفاء نصیب ہو گی نیز یہ خون کی نالیوں میں لو تھرے بننے کے عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ بلڈ کو لیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔ خواتین کی ماہواری زک جائے تو کچا پیاز کھانے سے جیس کا خون جاری ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر روزانہ ایک پیاز خوب اچھی طرح چبا کر کھایا جائے تو انسان دانتوں کے امراض سے محفوظ رہتا ہے اور منہ میں پائے جانے والے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

پیاز کا شمار ان غذاوں میں کیا جاتا ہے جو بہت زیادہ محتوی باہ ہیں۔ پیاز کے استعمال سے جنسی طاقت بحال ہوتی ہے۔ عرق پیاز اور شہد کو ہموزن پینے سے یا پیاز کو چھیل کر مکھن میں بھون کر استعمال کرنے سے اور اوپر سے ایک چھپے شہد لینے سے زبردست جنسی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

لہسن

لہسن ممالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اس کا پودا کھڑا ہوتا ہے اور دوسال تک رہنے والا ہوتا ہے۔ اس کے باوجود اس کی کاشت ہر سال کی جاتی ہے۔

لہسن کا آبائی طلن وسط ایشیا کا علاقہ ہے لیکن چین کے لوگ اسے تین ہزار سال قبل مسح سے استعمال کرتے چلتے آتے ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں بھی چین کے لوگوں کی روزمرہ غذا کا اہم جزو ہے۔ دنیا کے دیگر ممالک یعنی قدیم مصر، یونان، روم میں بھی لہسن کاشت کیا جاتا ہے۔ کچی غذا کے علاوہ کئی امراض میں بطورِ دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ آج لہسن پوری دنیا میں پھیل چکا ہے اور اکثر ممالک میں کاشت کیا جا رہا ہے جن میں پاکستان، بھارت، فلپائن، چین، ایتھوپیا، کینیا، برازیل اور میکسیکو کے نام شامل ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹائز ﴾

لہسن کے 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ اس طرح ہے۔ رطوبت 62.0 فیصد، پروٹین 6.3 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈز 29.8 فیصد، معدنی اجزاء 1.0 فیصد، کیلیشم 30 ملی گرام فاسفورس 310 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 13 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 145 کیلو گرام۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

لہسن معدے کی رطوبتوں کو خشک کرتا اور یہ خوراک کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔ لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے کی بُرثت آسیجن جذب کرنے کی صلاحیت اور چینکی اور نشاستہ والی ناہضم اور دری میں ہضم ہونے والی غذاوں کے اجزاء کو جو بدن میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال اسی غذاوں کو حرکت میں لا کر اور خون میں تبدیل کر کے ہلکا چکلہ بنا دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی مالیوں (شراک) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی چک بحال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کو موٹاپا اور بلڈ پریشر دور کرنے کی قدرتی دوا کا نام دیا جاتا ہے جن لوگوں کے بدن گلٹیوں اور مرغن غذاوں کے استعمال سے پھول جاتے ہیں چنانچہ دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاوں کو زود ہضم ہنانے اور خون کوان کے زہریلے اثرات سے بچانے کیلئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے۔

درد تونخ، انتریوں کا درد اور ریاح کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فانج، لقوہ، رعشہ بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کیلئے ہر صبح کو اس کے تین جو دوں (جھنکی دانے) سے گیارہ جو میں پھیل کر، آدھے چائے کے چمچے

کے برابر گھی میں بربان کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماٹے سے ایک تولہ تک مجون اور ایک انڈا ملا کر فوراً آگ سے آثار کر اچھی طرح ملا لیا جائے پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے ملیپھ کو دیا جائے پرانے ملیپھوں کو کھانے کے بعد دنوں وقت ایک ماٹھ سے چھ ماٹھ تک مجون اذاراتی، اس کے علاوہ ہر موسم کے مطابق موٹے تازے ملیپھوں کو ادک کا پانی تولہ دو تو لہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کیلئے اور نزلہ کھانی کی عام بیماری دور کرنے کیلئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکاتے ہیں۔

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد کو فوراً تکیں مل جاتی ہے اگر کیڑا لگتے سے دانت میں درد ہو تو سیند ور کو لہسن کے پانی میں حل کر کے اور اس میں روٹی ترکر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تکیں ہوتی ہے۔

لہسن کا استعمال کالی کھانی کے علاج کیلئے بہت مفید رہتا ہے۔ لہسن کے جوس کے پانچ قطروں سے ایک چائے کے چھپے تک روزانہ تین بار پلاتے رہنے سے کالی کھانی دور ہو جاتی ہے اگر کالی کھانی کے دورے شدید اور بار بار پڑتے ہوں تو دوا کی خوراک بڑھائی جاسکتی ہے۔

جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ لہسن میں دوق کے جراشیم ہلاک کرنے کی بے پناہ صلاحیت پائی جاتی ہے لہسن خود بھی جزو بدن بنتا ہے اور خون کو تقویت پہنچاتا ہے۔ ایک مشہور جرمن ڈاکٹر کا قول ہے، جب تک دنیا میں لہسن موجود ہے ملیپھان دوق کو مایوس نہیں ہونا چاہئے۔

حال ہی میں امریکہ میں ہونے والی تحقیق اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ لہسن میں اڑ جانے والا تیل پایا جاتا ہے جسے الائچی سلفوئیڈ کہتے ہیں۔ یہی تیل اسے جراشیم کش بناتا ہے۔ یہ بیکثیر یا کی افزائش کو روکتا ہے اور عمل تکمید سے سلفوئیک ایسڈ میں تبدیل ہو کر جگر، پھیپھڑوں، گردوں اور جلد سے مضر بیکثیر یا کو خارج کرتا ہے۔

پیاز اور لہسن جنہیں قدیم مصری اور دوسرے ملکوں کی عوام بطور دوا استعمال کرتے ہیں، میں ایسے مادے پائے گئے ہیں جو مختلف قسم کے جراشیم اور طفیلی کیڑوں کو بہت تحفڑے عرصے میں ہلاک کر سکتے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ لہسن میں اتنی طاقت کے مادے ملتے ہیں جو دوق کے جراشیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں۔

لہسن کا کثرت سے استعمال نمونیہ کے علاج کیلئے سالہا سال سے امریکی ڈاکٹر ایف ڈبلیو کراس کرتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ بخار کی حدت کم کرنے کا سب سے کامیاب ذریعہ ہے کیونکہ اڑتا ہیں گھنٹے کے اندر اندر سائنس اور قبض معمول پر آ جاتے ہیں۔

لہسن کی معجون

لہسن آدھا سیر چھلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تمن پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھنی شامل کر کے قوام تیار کریں اور درج ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں یہ لہسن کا معجون ہو گا۔

اشیاء..... لوگ جانقل، چالوتری، مرچ سیاہ، رومی مصفعی، چھوٹی الائچی، دارچینی، زنجیل، پوست ہلیلہ کاملی ہر ایک تمن تولہ کو رہندی زعفران پر ایک ڈیرہ ہو لے۔

فوائد..... مرگی، فانج، لقوہ، رعشہ، بو اسیر اور برص کیلئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی، بلغم کو دفع کرتی اور قوت بآہ کو بڑھاتی ہے۔ جسم کی رنگت کو تکھارتی ہے۔ بوڑھوں کیلئے مفید اور موثر ہے۔

خوراک 3 ماش سے زیادہ نہ دبجھے۔

گوشت کے فوائد

حضرت ابوالدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا، دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانے کا سردار گوشت ہے۔ (ابن ماجہ)

گوشت بدن کو بڑھا کر طاقت بخشا ہے۔ گوشت کے فوائد جانوروں کے حساب سے مختلف ہیں۔ بکری کا گوشت خون لطیف پیدا کرتا ہے۔ گرم مزاجوں کے موافق ہے۔ تپ دق اور کمزوری میں اس کی بخشنی مفید ہے۔ فاضل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے، انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

فاضل ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا اور دامفید ہے۔ خون اور گوشت بڑھاتا ہے، بادی کو دور کرتا ہے، بدن کو موٹنا اور شہوت کو بڑھاتا ہے، مادہ تولید اور چربی پیدا کرتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گوشت میں اجزاء لمحیہ گوشت و خون پیدا کرنے والے اجزاء چربی نمک اور پانی ہوتا ہے۔ گوشت معدے اور آنٹوں میں بزریوں کی طرح سادہ طریقے سے ہضم نہیں ہوتا بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضاۓ ہضم پر کافی بارڈا تی ہے۔

گوشت کو عموماً خوب بھون کر پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے اس کے مقوی اجزاء حل جاتے ہیں اور وہا منظر صاف ہو جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر اس کی کوئی ڈال کر پورا کیا جاتا ہے لیکن گوشت کے اصلی فوائد سے فائدہ اٹھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ابلا ہوا گوشت کھایا جائے یا پھر بہتر یہ ہے کہ پہلے گوشت کو مسالہ وغیرہ ڈال کر بھون لیا جائے اور پھر پانی ڈال دیں گوشت کی ساری طاقت شور بے میں آ جاتی ہے۔ اس لئے شور بے زیادہ مفید ہوتا ہے۔ گوشت میں ساگ بزری وغیرہ ڈال کر پکانا زیادہ سود مند ہے۔ اس طرح اس کی مضرت کم ہو جاتی ہے اور بزری کی وجہ سے یہ زیادہ مفید صحت بن جاتا ہے۔

یہ بھی یاد رکھئے کہ گوشت کی کثرت سے گردوں میں یورک ایسٹ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ گردے اسے بآسانی خارج نہیں کر سکتے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق زیادہ مقدار میں گوشت کھانے سے کینسر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غالباً اسی لئے تا جدار مدینہ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر ناپسند فرمایا۔

گوشت خریدتے وقت توجہ طلب امور

☆ گوشت کا رنگ نہ تو زردی مائل سرخی پر ہو اور نہ ہی بینگن کی طرح کا ہو یعنی Purple بینگن نہ ہو کیونکہ بینگنی رنگ کا مطلب یہ ہے کہ جانور کو ذبح نہ کیا گیا تھا۔

☆ گوشت کی شکل و صورت اور ہیئت اس طرح ہو کہ جیسے کوئی مرصع فرش اصطلاحاً اس شکل کو Marbelled Appearance کہتے ہیں۔

☆ گوشت کو جب ہاتھ لگایا جائے تو اس میں مضبوطی اور لپک محسوس ہو انگلی نہ تو اندر دھنسے اور نہ ہی پلپا محسوس ہو اور انگلی کو گیلانہ کرے۔

☆ گوشت کو جب انگلی سے دبایا جائے تو اس کے اندر ہوا کی موجودگی محسوس نہ ہو۔

☆ گوشت سے کسی قسم کی کوئی خوشبو یا بدبو نہ کل رہی ہو۔

☆ پکانے سے گوشت زیادہ نہ سکرے۔

☆ گوشت اگر تھوڑی دیر پڑا رہے تو پانی نہ چھوڑے بلکہ پڑا رہنے پر وہ ہرید خشک ہو جائے اور اس کے اوپر بالائی سطح خشک ہو جائے اگر ایسا نہ ہو تو گوشت خراب ہے۔

☆ جب گوشت پانی چھوڑے، رنگت زردی مائل ہو جائے اور سبزی مائل ہو کر اس میں یوں تری آجائے جیسے خمیرے آٹے میں ہوتی ہے تو اس کا مطلب کا یہ ہے کہ گوشت خراب ہے۔

☆ سکھی ہوا میں دو تین گھنٹے پڑا رہنے پر گوشت خراب نہیں ہوتا اگر اس پر پورا دن گزر جائے تو گرم علاقوں میں گوشت میں سڑاں دپیدا ہو کر انسانی استعمال کے ناقابل ہو جاتا ہے۔

بکرا اور بکری کا گوشت

خون لطیف پیدا کرتا، گرم مزاجوں کے موافق نہیں۔ تپ دل اور کمزوری میں اس کی بخشنی مفید ہوتی ہے۔ فاصل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کو کھایا جائے انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ بکرے کے گوشت کی رنگت گہری سرخ ہوتی ہے۔ پہاڑی بکرے کا گوشت دریہ ہضم ہوتا ہے۔ بکرے کی گردان اور کندھے کا گوشت بہت طاقتور ہوتا ہے۔ بکری کا جگر مرگی کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

مرغ کا گوشت

گرم تر ہے۔ مرغ عمر میں جس قدر چھوٹا ہوا تاہی طاقت بخش ہے۔ کثیر الغذ اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔ بھوک تیز کرتا اور جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔ فہم و فراست اور دماغ کو چست بناتا ہے۔ مولد منی اور مشنجی ہے۔ تمام قسم کے بخاروں میں سوائے گرمی کے بخار کے اس کا شور بہ مفید ہوتا ہے۔ تپ دل اور شگر نی کے امراض میں اس کا شور بہ نہایت مفید ہے۔

بٹیر کا گوشت

لا غری اور کمزوری میں مفید ہے، بدن کو مونا کرتا ہے، باہ کو بڑھاتا ہے، کسی قدر قابض ہے، بھوک لگاتا ہے، ہر مزانج کے موافق ہے، عمدے کو تقویت دیتا ہے، تپ دل میں اس کا شور بہ مفید ہے۔ بٹیر کے گوشت کا کچھ مرگی کے مریضوں کیلئے مضر ہے۔

کبوتر کا گوشت

طبعیت کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ یاد ہرگز، لقوہ، فائج، کمر درد، وجع المفاصل، رعشہ اور پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔

مرغابی کا گوشت

مزانج میں گرتر ہے۔ گوشت بڑھاتا اور جسم کو مونا کرتا ہے۔ لشکل اور دریہ ہضم ہے۔ دماغ میں سوداء پیدا کرتا ہے۔ اس لقش کو دور کرنے کیلئے مرغابی کو ذبح کر کے گھنٹہ بھر کیلئے زمین میں دبادینا چاہئے تاکہ اس کی حرارت زمین میں جذب ہو جائے۔ مرغابی کے اثرے نہایت تقویت بخش ہوتے ہیں۔

خر گوش کا گوشت

معتدل تر ہے، ادھر گز، لقوہ، درد کمر اور اس قسم کی دوسری بادی اور سردی سے پیدا ہونے والے امراض کو مفید ہے۔ انارداش اور گھنی سے اس کی مضرت کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

مچھلی کا گوشت

مچھلی کا گوشت زرد ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ اس میں خذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مچھلی ہمیشہ دریا، ندی یا بہتے ہوئے پانی سے پکڑ کر کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور اس کے گھرے شوٹ اور گلابی رنگ کے ہوتے ہیں اور اس کا گوشت پک کر دم دار ہوتا ہے۔ باسی مچھلی کے ڈھیلے بیٹھ جاتے ہیں۔ گھردوں کا رنگ بدل جاتا ہے جو عموماً سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور اس کا گوشت پک کر ریشہ دار ہوتا ہے۔ مچھلی ہمیشہ اچھی کھانی چاہئے جس میں کامنے کم ہوں۔

بھیڑ کا گوشت

گرم تر اور گاز حداخون پیدا کرتا ہے۔ اعضاء کو قوت دیتا اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔ چکنا اور چربی مبتلا ہونے کی وجہ سے دریہضم ہوتا ہے۔

چڑیا کا گوشت

گرم و خشک ہے۔ باد کو بہت تیز کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بادی کو دور کرتا اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ جلدی حرر، ادھرنگ میں مفید ہے۔

بطخ کا گوشت

گرم و خشک ہے کسی قدر رُثیل اور دریہضم ہے۔ اس نقص کی اصلاح کیلئے گرم مصالح اور پیاز کا استعمال کرنا چاہئے۔ مقوی بادہ ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔

بھینس کا گوشت

غایظ اور دریہضم خطر رہی اور سوداگی پیدا کرتا ہے۔ مشقت والے لوگوں اور گرددہ کی لاغری میں نافع ہے۔ اس کے بچے کا گوشت غلظت اور ضرر میں کم ہے۔

گھانے کا گوشت

موادی امراض پیدا کرتا ہے۔ گنثیا اور دیگر دردوں میں نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑوں کو متورم کر دیتا ہے۔ یونانی اطباء کے نقطہ نظر سے دریہضم غایظ اور خراب خون پیدا کرنے والے۔ سوداگی امراض کا باعث ہے۔

دودھ

دودھ ایک صحت بخش قدرتی غذا ہے۔ یہ میں جانوروں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ ایک ریت مرکب ہے جس کا زیادہ حصہ پانی ہوتا ہے۔ مختلف جانوروں کے دودھ میں پانی کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ بھینس کے دودھ میں 81 فیصد پانی ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ میں 87.6 فیصد، بکری کے دودھ میں 85.50 فیصد اور عورت کے دودھ میں پانی کی مقدار 88 فیصد کے قریب ہوتی ہے۔

دودھ حاصل کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ یہ تکرست جانور سے حاصل کیا جائے۔ جانور کو اچھی خوراک دی جائے۔ دودھ کالنے سے پہلے اس کے تھن صاف کئے جائیں تاکہ بیرونی غلاظت دودھ میں داخل نہ ہو جس برتن میں دودھ نکالا جائے وہ برتن صاف ہو ورنہ دودھ خراب ہو جائے گا پھر اسے ڈھانپ کر کھا جائے۔

حضرت جابر بن عبد اللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں۔ نقیع سے النصار کا ایک شخص ابو حمیدؒ جی کریم صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں دودھ کا ایک برتن لے کر حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اسے ڈھانپ کر کیوں نہیں رکھا گیا خواہ اس پر لکڑی کا مکڑا اتھی رکھ دیا جاتا۔

عام طور پر دودھ سے یہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:-

- ☆ برتن ننگا ہو تو اس پر کھیاں، آس پاس کی دھول، گوالوں کے گندے ہاتھ سے متعدد اقسام کے جراشیم داخل ہو جاتے ہیں۔
- ☆ گاویں میں تپ واقع ایک عام بیماری ہے۔ کمزور جانور پر بھی تودق کا شہرہ ہو سکتا ہے لیکن انگلستان میں حیرت اس وقت ہوئی جب ہارلس کمپنی کی گائے کو صحبت اور تندرتی کی بناء پر بہترین گائے کا انعام دیا گیا بعد میں معلوم ہوا کہ اس گائے کو تودق تھی۔ اس کے علاوہ زہرباد، ہیضہ، اسہال اور ماٹا بخار جراشیم آؤ دودھ سے ہو سکتے ہیں۔
- ☆ گلے کی سوزش، جراشی سوزش، سرخ بخار، زہرباد، تپ محقة، گوالوں کے گندے ہاتھوں سے ہو سکتے ہیں۔
- ☆ جانور کے تھنوں کی سوزش اور ان کی متعدد بیماریاں کچا دودھ پینے سے ہو سکتی ہے۔
- ☆ دودھ پڑا پڑا خراب ہو سکتا ہے۔ برتن اگر گندہ ہو یا دودھ کو گرمی کے موسم میں ٹھنڈا نہ رکھا جائے تو خراب ہو کر پینے والوں کو آنتوں کی بیماری میں مبتلا کر سکتا ہے۔

دودھ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا آسان حل یہ ہے کہ بیمار جانور کا دودھ نہ لیا جائے گندگی کھانے والے جانور کا دودھ نہ لیا جائے۔ دودھ کے برتن، گوالے کے ہاتھ، جانور کے تھن صاف رکھے جائیں، دودھ کو محفوظ رکھنے میں سب سے بڑی مشکل ولٹھی ہے اگر دودھ ایک مرتبہ کسی گندے برتن میں دو دفعہ لیا جائے تو اس کے بعد بھی کوئی قدیم یا جدید طریقہ اختیار کریں دودھ خراب ہو جائے گا۔

دودھ نازہ کو فوراً ہی پی لینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر دودھ نکال کر رکھ دیا جائے تو اس میں جراشیم کی شمولیت کا قوی امکان ہے۔ اس وقت دودھ کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ آگ پر جوش دے کر پیا جائے۔

﴿ دودھ کے غذائی اجزاء اور وثائق ﴾

100 گرام دودھ میں رطوبت 87.5 فیصد، پروٹین 3.2 فیصد، چکنائی 4.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، کاربوہائیڈز 4.4 فیصد، کیلیشم 120 ملی گرام، فاسفورس 90 ملی گرام، آئرن 0.2 ملی گرام، دنامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلوگرام۔

دودھ کا مزاج گرم تر ہے۔ دودھ بچوں، جوانوں اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے صحت بخش غذا ہے۔ دودھ کے استعمال کرتے رہنے سے یادداشت تیز ہوتی ہے۔ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تحکاوت دور ہوتی ہے جسمانی طاقت قائم رہتی ہے۔ بیکاروں کیلئے مکمل صحت بخش غذا ہے۔

دودھ ایک الی سی صحت بخش اور مفید غذا ہے جس کو استعمال کرتے رہنے سے معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ دودھ کے باقاعدہ استعمال سے اعضاے ہضم میں تیزابیت کا توازن بھی برقرار رہتا ہے۔

دودھ قبض کشا، پسینہ اور پیشتاب کے ذریعہ بدن کا زہر خارج کرتا ہے۔ دودھ پینے والوں کی عمر بڑھتی اور بیکاریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دودھ بدن میں رطوبت پیدا کرتا، دودھ زدہ ہضم ہے۔ یہ دل، چکر، معدہ، انتریوں، غدوں اور ہڈیوں کی گری اور خشکی دور کرتا ہے۔

دودھ کا ذاتی فعل تو قبض دور کرنا ہے اور تجربہ بھی یہ بتاتا ہے کہ اسی فیصلوگ دودھ کے استعمال سے تندrst و توانا ہو جاتے ہیں مگر ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ پندرہ سے بیس لوگ جنہیں دودھ قبض کرتا ہے۔ ہمارے ملک میں ملاد کی وجہ عالم ہے لہذا جو لوگ بازار کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں عام طور پر قبض ہو جاتا ہے۔ اس لئے جنہیں خالص دودھ نہیں ملتا، انہیں چاہئے کہ وہ دودھ میں ایک چھوپا رہ ڈال کر گرم کریں۔ اس طرح دودھ ہضم ہونے میں آسانی ہوگی اور قبض کی شکایت پیدا نہ ہوگی۔

دودھ نیندہ آنے کا بہترین علاج ہے جن لوگوں کو نیندہ آتی ہوان کو چاہئے کہ رات کو سونے سے قبل ایک گلاں ابلا ہوا دودھ شہد ملا کر پی لیا کریں یہ ان کی بے خوابی کا عمدہ علاج ہے۔ دودھ سے جہاں قد و قامت بڑھتی ہے، وہاں وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے وہ لوگ جو دبے پسلے ہوں یا اپنی عمر اور قد کے اعتبار سے معیاری وزن نہ رکھتے ہوں، ان کیلئے دودھ کا متواتر استعمال انتہائی مفید رہتا ہے۔ ان کی آنکھیں صاف اور چمکدار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ رنگت میں نکھار آتا ہے۔

دودھ معیاری بخار اور ہڈیوں میں کلیشم پیدا اور خون کو بڑھانے کیلئے کارآمد ہوتا ہے۔

بھیں کے دودھ میں روغنی اجزاء زیادہ اور بکری کے دودھ میں معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں، گائے کے دودھ میں چکنائی کم جبکہ اوٹھی کے دودھ میں نوشادر کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

دودھ ہر وقت پیا جاسکتا ہے۔ دن کے کسی حصے میں اس کے پینے کی ممانت نہیں۔ دودھ ہمیشہ گھونٹ گھونٹ بھر کر پینا چاہئے۔ اس سے آسیجن ملتی ہے اور دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے جو لوگ سوتے وقت دودھ پینے ہیں انہیں اس میں فرحت اور لذت حاصل ہوتی ہے۔ ایک تندrst جسم میں دودھ دو گھنٹوں کے اندر اندر ہضم ہو جاتا ہے۔ فطری طریقہ بھی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے اگر دودھ دوئے کے بعد کچھ دیر کھو دیا جائے تو اس میں جراشیم کی شمولیت کا امکان ہو جاتا ہے لہذا الی صورت میں دودھ کو دو منٹ تک جوش دے لینا چاہئے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

دہنی

دودھ کی خمیر شدہ شکل کو دہنی کا نام دیا جاتا ہے۔ نہایت طائم، خوشگوار اور فرحت بخش ذائقہ کی بدولت بر صیر کے لوگوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ یہ کئی خوبیوں سے بھر پور صحت بخش اور شفا بخش غذا ہے۔ دہنی بنانے کیلئے خاص دودھ استعمال کیا جانا چاہئے۔ دودھ جس قدر خالص ہوگا وہی اس قدر عمدہ تیار ہوگی۔

دودھ سے دہنی بنانے کا رواج تین ہزار سال قبل میں قدیم مصریوں میں شروع ہوا۔ دہنی بنانے کیلئے دودھ کو ابال کر ٹھنڈا کر لیتے ہیں اور پھر اس میں تھوڑا سادہ دہنی 'جاگ' کے طور پر ملا دیا جاتا ہے اگر میٹھا سوڑا ملا دیا جائے تو بھی دہنی تیار ہو جاتی ہے۔ اگر دودھ زیادہ گرم ہو اور اسے جاگ الگا دی جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اگر دودھ بہت زیادہ ٹھنڈا ہو تو خمیر کا عمل زیادہ سست ہو جاتا ہے اور اس کے ذائقے اور معیار کا انعام اس کو جاگ لگانے پر ہوتا ہے اگر جاگ کا ذائقہ اور مقدار درست ہوگا تو دہنی بھی گاڑھا اور خوش ذائقہ تیار ہوگا۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

100 گرام دہنی کا کیمیائی تجزیہ یہ ہے۔ پروٹین 3.1 فیصد، کاربوہائیڈز ۳.۰ فیصد، رطوبت ۸۹.۱ فیصد، چکنائی ۴.۰ فیصد، معدنی اجزاء ۰.۸ فیصد، غذائی صلاحیت ۶۰ حرارے، فاسفورس ۹۳ ملی گرام، آئرن ۰.۲ ملی گرام، کیشم ۱۴۹ ملی گرام، وٹا منز ۱ ملی گرام، وٹا منز اے ۱۰۲ یونٹ، وٹا منز بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

﴿ بھی فوائد اور استعمال ﴾

دودھ میں پائی جانے والی پروٹین دہنی بنانے کے عمل سے بہت زیادہ زودھضم بن جاتی ہے۔ یہ کام بیکٹیریا انجمام دیتے ہیں۔ بھی بیکٹیریا جب دہنی کے ذریعے اعضا بھضم میں پہنچتے ہیں تو آنٹوں کے نقصان دہ کیڑوں کی ہلاکت کا باعث بن جاتے ہیں جبکہ معاون بھضم بیکٹیریا کی افزائش بڑھاتے ہیں۔ بھی معاون بھضم بیکٹیریا معدنی اجزاء کو جذب ہونے میں معاونت کرتے ہیں نیز وٹا منز بی گروپ کی تکمیل کو ممکن بناتے ہیں۔

تجربہ سے ثابت ہوا کہ ایک پاؤ دہنی آدھ سیر گوشت کے برابر طاقت رکھتا ہے۔ کمزور لوگوں کو دہنی کا استعمال آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے باقاعدگی سے دہنی کا استعمال کرنے والے افراد جاذب نظر ہوتے ہیں کیونکہ دہنی سے جلد اور اعصاب کو صحت مند اجزاء فراہم ہوتے ہیں۔ دہنی جلد کو دھوپ کے نقصانات پہنچانے والے اثرات سے بچاتی ہے۔ دہنی کے بیکٹیریا جلد کو ملامت اور چمک فراہم کرتے ہیں۔

دہی بے خوابی کا اچھا علاج ہے۔ بے خوابی کے مرتضی کوز یادہ مقدار میں دہی کھلانے اور سر پر دہی کا مساج کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

دہی ایک عمدہ غذا ہے جو آنٹوں اور معدے کے مرتضیوں کو اسہال، پرانی بیچیز سے نجات دلاتا ہے۔ جسم کی گرمی اور سوژش کو دور کرتا ہے۔ جسم کی تیزابیت میں مفید ہے۔

دہی میں جو آنٹا ملا کر استعمال کرنے سے جلد زیادہ صاف اور ملائم بن جاتی ہے۔ دہی میں میکن ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے پھسیاں اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں میں دہی گانے سے بال لبے، ملائم اور مضبوط ہوتے ہیں۔

دہی کا استعمال پاک و ہند میں دست رخوان کی زینت بنانے کیلئے اس کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو گوشت، بربری، چاول، چھلی اور چھلوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا کر اسے انفرادی طور پر لذت کام و دہن کیلئے کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ دہی میں جنینی اور شہد ملا کر بھی کھاتے ہیں۔ بہت سے پکوان ایسے ہیں جن کو پکاتے ہوئے دہی استعمال کی جاتی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں دہی کو لسی بنانے کر مشروب کی طرح پیا جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق برصغیر میں دہی کی پیداوار کا نصف حصہ دہی میں تبدیل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

چھاچھہ

دہی اور چھاچھہ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کیلئے چھاچھہ بہترین چیز ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

چھاچھہ میں چکنائی کے سواد و درد کے تمام غذائی اجزاء موجود ہیں، چھاچھہ میں بھی اجزاء نشاستہ دار اور شکر ہے۔ اجزاء چونا، فاسفورس، نولاد کے علاوہ حیا تین الف، ب پ اور د ہوتا ہے۔ گویا طبی نقطہ نگاہ سے چھاچھہ بڑی مفید اور جامع غذا ہے۔

﴿ طبی فوائد اور استعمال ﴾

لہی بدن میں چونے کی کمی دور کرتی ہے۔ یہ پیاس بجھاتی دل اور جگر کی گرمی اور یقان میں موثر ہے۔ اس کے استعمال سے سینے، معدہ اور پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے مددے کمزور ہوں اور وہ چکنائی ہضم نہیں کر سکتے انہیں چھاچھہ استعمال کرنی چاہئے۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہض حصہ آنتوں میں سڑنے لگتا ہے لیکن چھاچھے کے پینے سے آنتوں میں خون کا دورہ تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہے۔ چھاچھے سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اسلئے قوتِ ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اسکے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ چھاچھے سے آلات بول و برآز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات با قاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے ڈاکٹر چین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ چھاچھے کے استعمال سے بڑھا پا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پروش کرنے کیلئے چھاچھہ اعلیٰ درجے کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی چھاچھہ پینے سے آنتوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چھاچھہ میں لیک ایسٹ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقل اور ناقابل ہضم غذاوں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے جن کو عمدہ چھاچھے کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔

چھاچھہ کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے جس چھاچھہ کو اچھی طرح بلکہ مکھن نکال لیا جائے وہ بلکی، زود ہضم اور طاقت بخشن ہوتی ہے جس چھاچھے سے مکھن نہ نکالا جائے وہ در ہضم اور ثقل ہوتی ہے البتہ جسم کو فربہ کرتی ہے۔

مکھن نکالی ہوئی لہی جس میں وہی سے ایک تھائی یا چوتھائی پانی ڈالا گیا ہو پینا کمزور ہاضمہ والوں کیلئے مفید ہے جن کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہو، کریا جوڑوں میں درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی کبھی بخار آ جاتا ہو انہیں لہی پینے سے پرہیز لازم ہے۔

بلغمی طبیعت والے چھاچھے کے ساتھ سوٹھا اور سیاہ مرچ پھانک لیں تو مفید ہے۔

گرمی کی شکایت میں مصرف ملا کر بکیں اور بادی میں نمک ملا کر پینا مفید ہے۔

انڈا

انڈا اذنیا میں ایک مقبول غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ تو انکی بخش غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کے نشوونما کیلئے ضروری ہے۔

﴿ غذا کی اجزاء اور وٹا منز ﴾

انڈے میں حسب ذیل غذا کی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ سوڈم 58 ملی گرام، لمیات 12.8 گرام، حیاتنام الف 140 ملی گرام، چکنائی 11.5 ملی گرام، نشاستہ 0.7 گرام، کیلشیم 54 ملی گرام، حیاتنام ج 10.10 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمال ﴾

انڈا خون صاحب پیدا کرتا اور جسم کی پرورش میں مدد دیتا ہے۔ سوداوی اور بلغی مرا جوں کے بالکل موافق ہے۔ یہ رق و سل کے مرضیوں، قلت خون، ضعف باہ اور اعضا نے ریش اور اعصاب کی کمزوری کیلئے زور اثر ہے۔ قوت باہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کیلئے بے نظیر غذا ہے اگر اسے باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپ تک ضعف باہ کی شکایت نہیں ہوتی۔ منی اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔

انڈے کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دری تک آبالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے یعنی پورے طور پر نہ پکے (نیم برست) اس پر ذرا سامنک اور پسی ہوئی کامی مرچ چھڑک کر کھایا جائے یا پھر انڈے کو دودھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔ انڈوں کا زیادہ استعمال کرنے سے عارضہ قلب ہو سکتا ہے کیونکہ انڈوں کی زیادتی کو لیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

شہد

شہد کا شمار قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں نعمت غیر متربقہ کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کی شفائی اور حرث انگلیز غذائی خوبیوں کو بیان کرنا انسان کے بس کی بات نہیں ہے۔ جدید تحقیق سے پتا چلا ہے کہ شہد بائیس سال تک خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی اپنی خوبیاں بدلتا ہے۔ شہد ایسا سیال ہے جس میں خود کوتا دیر محفوظ رکھنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔ قرآن مجید نے شہد کی بھی کو اتنی اہمیت دی ہے کہ ایک سورہ اس کے نام سے نازل ہوئی اور اس کے کمالات کی تعریف فرمائی: **فِيْ شَفَاءِ النَّاسِ** آدمیوں کیلئے شہد میں شفاء ہے۔ (انخل)

بر صغیر پاک و ہند میں ہزاروں برسوں سے شہد کو ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ قدیم زمانہ میں مصری بھی اسے کئی ادویات کی تیاری میں شامل کیا کرتے تھے جبکہ قدیم یونانی بھی اسکی خوبیوں سے آگاہ تھے اور ان کا تذکرہ کرتے رہتے تھے بابائے طب بقراط آج سے دو ہزار سال پہلے اپنے کئی مریضوں کو شہد استعمال کرنے کا مشورہ دیتے تھے اور خود بھی شہد کا استعمال کیا کرتے تھے۔ ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ شہد دیگر غذاوں کے ساتھ مل کر صحت بخشن اور غذا بیکث بخشن اثرات کا حامل بن جاتا ہے۔ اسطوں نے شہد کے بارے میں کہا ہے، شہد صحت کو بہتر بناتا اور عمر لمبی کرتا ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

100 گرام شہد کا کیمیائی تجزیہ کچھ یوں ہے۔ رطوبت 20.0 فیصد، پروٹین 0.3 فیصد، معدنی اجزاء 0.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 79.5 فیصد، غذائی صلاحیت 319 حرارت، فاسفورس 16 ملی گرام، آئزن 0.9 ملی گرام، بیکلیش 5 ملی گرام، وٹا منی 4 ملی گرام، وٹا من بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

﴿ شفا بخش فوائد اور استعمال ﴾

اکثر لوگ جسمانی طور ذہنی تحکماوٹ کو دور کرنے کیلئے مختلف قسم کے کشته جات اور تاکنک تلاش کرتے پھرتے ہیں لیکن شہد سے بڑھ کر تحکماوٹ، پیغمردگی اور کمزوری کو دور کرنے والی چیز آج تک نہیں دیکھی گئی۔

شہد شکم اور آنتوں کی بیماریاں، قرحة معدہ (السر) اور ورم معدہ میں بہت ہی کارآمد ہے۔ گلے سے لے کر پھیپھڑوں تک ہر قسم کی سوزش میں گرم پانی میں شہدا کسیر کا حکم رکھتا ہے۔ کھانی اور گلے کی سوزش میں اگرچہ شہد کے خوارے بھی مفید ہیں مگر ایک کام کی چیز کو ضائع کرنے کے بجائے اسے گرم اور گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو نالیوں کے آخری سرے تک اثر انداز ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم لکانے کیلئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوافیں۔

شہد خون میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے اجزاء میں شامل فولاد، تانیا اور میگنیز خون کے سرخ ذرات بڑھاتے اور ان کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

شہد آنکھوں کی متعدد بیماریوں کا علاج ہے۔ روزانہ شہد آنکھوں میں لگانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں کی خارش، آنکھوں کا درد، آشوب جسم، سگرے اور کئی دوسرا بیماریوں کا شافعی علاج ہے۔

شہد دل کیلئے مفید ترین دوڑا ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور فوراً اسی جزو بدن بن جاتا ہے۔

شہد نیند نہ آنے کا عمدہ علاج ہے۔ ایک کپ پانی میں دو چھپے شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پینے سے بچوں اور بڑوں کو گھبری نیند آ جاتی ہے۔

شہد کھانے سے منہ صحبت مندر رہتا ہے۔ روزانہ دانتوں اور مسوزھوں پر شہد لگانے سے دانت صاف اور چمکدار رہتے ہیں۔ دانتوں کی بیباودوں پر سخت مادہ جمع نہیں ہوتا۔ دانت گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش بھی ہے۔ اس لئے مسوزھوں میں خورد بینی جراثیم پیدا نہیں ہوتے۔ ان میں خون کی گردش بہتر طور پر ہوتی ہے۔ شہد کھانے سے ناگوار سانس بھی نہیں آتا۔

پھلوں کی اہمیت

خوراک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی مخلل پھل ہے۔ پھلوں میں قدرت نے وہ تمام اجزاء غذا بکجا کر دیے ہیں جن کی انسانی صحت کو برقرار رکھنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں وٹا منز اگنر و افر مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کی غذا پھل ہیں ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی رہتی ہے۔ پھل زدہ ہضم غذا ہیں۔ ان کے کھانے سے خون صاف رہتا ہے نیز غیر فطری کھانے استعمال کرتے رہنے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا قدرتی علاج پھل ہی ہیں۔ پھل نہ صرف غذا ہیں بلکہ بہت اچھی دوا بھی ہیں۔

پھلوں سے متعلق بہت سے مقامات پر قرآن مجید میں ذکر آیا ہے جو اس بات کی واضح دلیل ہے کہ پھل اچھی غذا اور اچھی دوا ہیں۔ ان میں انسانوں کیلئے لفظ ہی لفظ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھلوں کو عطا یہ خداوندی اور جنت کے پھل کہا جاتا ہے۔

بر صغیر پاک و ہند کے مسلمان بادشاہ پھلوں اور باغات کے بڑے شائق اور دلدادہ تھے۔ مخلل بادشاہ تو بالخصوص باغات سے بے حد اچھی رکھتے تھے۔ انہوں نے ہندوستان کے مختلف حصوں میں خوبصورت باغات لگوائے۔ باغات اس قدر خوش منظر تھے کہ ان کے باقی مانندہ نشانات کو دیکھ کر آج بھی مغرب کے سیاح شش در رہ جاتے ہیں۔ مسلمان بادشاہ پھلوں کے رسیاتھے وہ نہ صرف پاک و ہند کے پھلوں سے شوق کرتے بلکہ کابل اور بدخشان کے خربوزے، سرفند سے انگور، کشیر اور جلال آباد سے سیب، یورپ سے انناس اور دیگر ملکوں سے انار، ناشپاٹی، آلوچہ وغیرہ منگلاتے۔ یہ پھل محض بادشاہوں یا امراء کے دست خوانوں کی زینت نہیں ہوا کرتے تھے بلکہ بازار بھی ان پھلوں سے بھرے رہتے تھے اور اس طرح عموم کو بھی کھانے کا موقع ملتا۔ کھانے کے ساتھ پھل کھانے کا دستور تھا یہ پھل بے حد ارزآل فروخت ہوتے تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے پھلوں کی پیداوار کو فروغ دیا۔ انناس، انگور، سیب، آلوچہ، خربوزے وغیرہ دوسرے ملکوں کے پھل تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے ان پھلوں کی ہندوستان میں کاشت کروائی اور اب یہ پھل برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ پھل خوش ذائقہ ہی نہیں طبع پر بھی مفید ہیں اور غذائی اجزاء سے بھر پور ہیں۔

پھل دو قسم کے ہوتے ہیں:-

۱.....رس دار جیسے سگترہ، انار، انگور وغیرہ

۲.....خشک پھل جیسے انجیر، بھجور وغیرہ۔

پھل چاہے تازہ ہوں یا خشک انسان کیلئے قدرتی خوراک ہیں کیونکہ ان میں غذائیت کی لازمی اور ضروری مقدار مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات، وٹا منز اور اگنر کا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتے ہیں۔ پھل آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ اعضاء ہضم اور خون کو صاف کرتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں پھل کھانے والے بھی بیماریوں پر رہتے۔

پہل ہمیں کیا فائدہ پہنچاتے ہیں

پھل جسم انسانی کے مختلف نظاموں پر بہت اچھا اثر ڈالتے ہیں ان کے چیزہ چیدہ طبی اثرات یہ ہیں:-

☆ پھل اور پھلوں کا جوں استعمال کرنے سے انسانی جسم کی مشینری کیلئے مطلوب نمی اور رطوبت کی ضرورت میں پوری ہوتی رہتی ہیں پھلوں کا جوں پینے سے مریض کی گلکوز اور معدنیات کی کمی پوری ہوتی رہتی ہے۔

☆ پھلوں میں پایا جانے والا نامیائی تیزاب دوران ہضم الکائن کاربونیٹ پیدا کرتا ہے جو جسم انسانی کو سیال تیزابیت سے پاک کر دیتا ہے۔ پھل استعمال کرنے سے آنتی صاف ہوتی رہتی ہیں اور انسانی جسم زہر یہ فضلوں سے محفوظ رہتا ہے اگر یہ زہر یا افضلہ اسٹریوں میں بھرارہے تو آہستہ آہستہ خون میں جذب ہوتا رہتا ہے۔ پھلوں کے کاربونیٹریٹس، شکر ڈیکٹرین اور تیزابوں کی صورت میں ہوتے ہیں جو آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور جزو بدن بیٹھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بیماروں، تو انائی اور حرارت کے ضرورت مندوں کو پھل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور انہیں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

☆ پھل وٹامن کا خزانہ ہوتے ہیں۔ اس لئے انسانی جسم میں قوت و تو انائی پیدا کرتے ہیں۔ امرود، لیموں اور مالٹا میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ پھل کچے اور پکے تازہ استعمال کے جاتے ہیں۔ ان کے وٹامن بھی ضائع نہیں ہوتے کچھ ایسے پھل بھی ہیں جن میں بہت زیادہ کیرولین پائی جاتی ہے جو جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتی ہے۔ ایک درمیانے سائز کے آم میں 15000 انٹریشٹل یونٹ وٹامن اے پایا جاتا ہے جو ایک انسان کی ہفتہ بھر کی ضرورت کو پورا کرتا ہے یہ وٹامن جسم میں جمع رہتی ہے۔ پیتا ایسا پھل ہے جو کیرولین اور وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہے۔

☆ ماہرین طب نے تجربات کرتے رہنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ پوتاشیم، میکنز اور سوڈیم کے اجزاء پیشاب آور تاثیر کے حامل ہوتے ہیں۔ اسی لئے پھل یا پھلوں کا جوں استعمال کرتے رہنے سے پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ پیشاب کا گاڑھا پن بھی دور کرتے ہیں۔ ناٹر وجن اور کلور اینڈ کے فضله کے اخراج میں تیزی آ جاتی ہے جو لوگ نمک سے آزاد غذا استعمال کرتے ہیں ان کیلئے پھل بہت مدد و غذا ہیں کیونکہ پھلوں میں سوڈیم کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

☆ پھلوں سے جسم انسانی کو معدنیات حاصل ہوتے ہیں۔ خصوصاً خشک پھلوں جیسے کشش، خوبائی، بھجور، انچیر وغیرہ کمیابیں اور آئرن کا خزانہ ہیں۔ ان پھلوں کے معدنی اجزاء اچھے خون اور مضبوط ہڈیوں کیلئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

شریفہ ایسا پھل ہے جس کے ایک دانہ میں 800 ملی گرام کمیابیں پایا جاتا ہے۔ یہ ہماری روزمرہ ضرورت کیلئے کافی ہے۔

☆ پھلوں میں پایا جانے والا خلوی مادہ اور غذائی ریشے غذا کو اعضائے ہضم اور انتڑیوں میں جزو بدن بننے والے اجزاء کے الگ ہو جانے کے بعد اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اجابت میں آسانی رہتی ہے چونکہ شکر اور تیزاب پھلوں کے بیانادی جزو ہوتے ہیں اسی لئے اپنے میں اور سہل اثرات کی وجہ سے اجابت کے فعل کو زیادہ موثر بناتے ہیں۔ پھلوں کا باقاعدہ استعمال انسان کو قبل سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے پھل استعمال کرنے چاہیں کیونکہ آگ پر پکانے سے پھلوں میں پایا جانے والا غذائی نمک کاربوبہ بیندریں کی کافی مقدار خالع ہو جاتی ہے جبکہ پھلوں کو صرف مکمل کھانے کے طور پر استعمال کرنا یا ناشتے میں کھانا زیادہ منفرد رہتا ہے البتہ بزریاں اور پھل ملا کر استعمال کرنا مناسب خیال نہیں کیا جاتا اگر باقاعدہ کھانوں کیسا تھوڑا پھل لینا ضروری ہو تو باقی غذا کے مقابلہ میں پھلوں کا تناسب زیادہ ہونا چاہئے۔ دودھ کے ساتھ پھل ملا کر استعمال کرنا زیادہ اچھا رہتا ہے۔ ماہرین غذا سیست کہتے ہیں کہ ایک وقت میں صرف ایک ہی پھل کھانا مناسب ہے۔

ماہر اطباء کہتے ہیں کہ ہماری کی حالت میں پھلوں کا جوس استعمال کیا جائے لیکن یہ جوس تیار کرنے کے فوراً بعد ہی استعمال کر لیا جائے اگر جوس تیار کر کے رکھ دیا جائے تو اس کے صحت بخش اجزاء خالع ہو جاتے ہیں۔

جسم انسانی میں تیزاب اور الگھی کا توازن برقرار رکھنے کیلئے پھل نہایت کارآمد ہیں۔ پھل جسم میں موجود ان زہر یا فاسد مادوں کو کم کرتے ہیں اور غیر صحیت مند مادوں کے اخراج کا نظام تقویت پاتا ہے۔ پھلوں سے جسم کو درکار فطری شکر، ونا منز اور معدنیات میسر آتی ہے۔

دنیا کے معروف ماہر غذا ”ایڈ ولف جسٹ“ اپنی کتاب میں رقم طراز ہیں کہ صرف پھل ہی انسان کیلئے خفا بخش جرم ہے رکھتے ہیں۔ ان کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے اور وہ تمام تر انسانی بیماریوں اور تکلیفوں کا یقینی علاج ہیں۔ فطرت انہیں خود ہی تیار کر کے پیش کرتی ہے۔ پھل کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے اور وہ تمام تر انسانی بیماریوں اور تکلیفوں کا یقینی علاج ہیں۔ بیماریوں کیلئے فطرت کا سب سے قدیم علاج اور موثر ترین مدارک روزہ ہے لیکن مذہبی نکتہ نظر سے قطع نظر روزے کا بہترین اور محفوظ طریقہ ”جوں کارروزہ“ ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی ایک پھل جیسے سگترہ، انگور یا گریپ فروٹ کا جوں اتنی مقدار کے پانی میں ملا کر ایک دن میں ہر دو دو گھنٹے بعد پیا جائے جوں پینا صحیح آٹھ بجے شروع کیا جائے اور رات آٹھ بجے تک پینے رہنا چاہئے اس دوران اور کوئی شے نہ کھائی جائے نہ ہی کوئی شربت پانی پیا جائے اگر ایسا کیا گیا تو جوں کے روزے کی ساری افادیت خالی ہو جائے گی البتہ ڈبوں میں بندی یا مخدود کرنے ہوئے جوں استعمال کرنا دُرست نہیں صرف تازہ جوں ہی یہ مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ ایک دن میں کم از کم چھ یا آٹھ گلاس جوں ضرور پیا جائے۔

تازہ پھلوں کے جوں میں پائے جانے والے ونا منز، محدنی اجزاء، ازانگز اور دیگر عناظم جسم انسانی کے تمام افعال (نظام) کو معمول کے مطابق رکھتے ہیں جوں جسم انسانی کو درکار ایسے تمام عناظم رہا کرتے ہیں جن کی بدولت جسم بذات خود علاج کا عمل خلیوں کی تعمیر نو اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کا عمل تیزتر کر کے صحیت بحال کر دیتا ہے جس دن جوں کارروزہ ہواں دن جسم کی صفائی کے خود کا عمل کے ذریعے زہر یا مادوں کے اخراج کو یقینی بنایا جائے۔ ایسا کرنے کیلئے گرم پانی کا اینسیا بھی لیا جا سکتا ہے۔

جس دن فروٹ جوں کارروزہ کھا جائے اس سے اگلے دن صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے کیونکہ یہ اخراج کا عمدہ ترین طریقہ ہے۔ بیماریوں پر غلبہ پانے کیلئے خصوصاً پانی بیماریوں کی صورت میں خلیوں کی صفائی کے ذریعے غالب آنے کیلئے تازہ رس بھرے پھلوں کی قدر و قیمت بہت زیادہ ہے۔ صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے جو بہت زیادہ مفید ہوتی ہے۔ خاص طور پر پرانی کھانسی گنٹھیا جوڑوں کے درد، پرانا نزلہ اور قبض ختم کرنے کیلئے لا جواب دوا ثابت ہوتی ہے کیونکہ پھلوں پر مبنی غذا سے جسم معدنی نمکیات سے بھر جاتا ہے جس روز آل فروٹ ڈائیٹ (پھلوں پر مبنی غذا) پر عمل کیا جائے اس دن تین بار یہ غذا لی جائے۔ ایک وقت کے کھانے میں تازہ پکے ہوئے رس بھرے پھل جیسے سیب، ناشپاتی، انگور، سگترہ، انساں، گریپ فروٹ، مالٹا، آڑو، خربوزہ وغیرہ یا موسم کے دیگر پھل کھائے جائیں البتہ کیلا یا دیگر غذائی چیزیں استعمال نہ کی جائیں۔ سادہ پانی یا چینی کے بغیر لمحوں کا استعمال کیا جائے۔

قدرت نے ہمیں کچھ ایسے پھل عطیہ کے طور پر بخشے ہیں جو مخصوص امراض کا بھرپور مقابلہ کرتے ہیں اور ان خاص امراض کو بھاگ جانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئے کہ جب کسی پھل سے کسی خاص بیماری کا علاج شروع کیا جائے تو اس دوران اس مخصوص پھل یا اس کے جوس کے سوا کوئی اور پھل یا جوس مریض کو نہیں دینا چاہئے جیسے علاج بالغذاء کے طور پر جب لمبوں کا رس استعمال کرایا جا رہا ہو تو مریض کو کوئی پھل یا جوس نہیں دینا چاہئے۔

لمبوں کا جوس بھی باقاعدہ کھانے سے ترقی پانے کے لئے پہلے پلا دینا بہتر ہے۔

ماہرین طب کے مطابق پھلوں میں پائے جانے والی کھلکھلی، شکر، آڑن و نامن اے بی کپلیکس اور وٹامن سی کے علاوہ لمبوں، مالٹا، انار استعمال کرتے رہنے سے دل کی کارکردگی معمول کے مطابق رہتی ہے۔ یہ سارے اجزاء بڑھاپے میں بھی انسان کو صحبت مند رکھتے ہیں جبکہ آم، بھجور اور سیب ایسے پھل ہیں جو براؤ راست جسم کے مرکزی نظام اعصاب کو تقویت مہیا کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں پائے جانے والی فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی کپلیکس اور گلوٹامک ایسٹ اعصاب پر مقوی اور محفوظ اثر ڈالتے ہیں۔ ان پھلوں کو باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے یاد داشت تیز ہو جاتی ہے۔ ذہن تھکاوت محسوس نہیں کرتا بلکہ خوابی، تناؤ، ہستریا اور ذہنی دباؤ سے انسان کو نجات مل جاتی ہے۔

ہر قسم کی پھلیاں جیسے مژہ، لوہیا، سیم وغیرہ فاسفورس اور سوڈیم سے لبریز ہوتی ہے۔ جس میں خون پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ اعصاب کو مضبوط بناتی ہیں۔ جگر کی بیماریوں، فساد، حضم اور گنتھیا میں لمبوں کا استعمال بہترین غذائی علاج ہے۔ تربوز گردوں کی صفائی کیلئے عمده خوراک ہے۔ تربوز نہ صرف گردوں کی صفائی کے دوران پانی کا لکاس کرتا ہے بلکہ اپنے معدنی اجزاء کے ذریعے شفا بخش دو ابھی بن جاتا ہے۔

انار اور انناس کی مسکن تاثیر سے نزلہ کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ دونوں پھل کا ہی کے بخار اور سائل کی بیماریوں میں مفید ثابت ہوتے ہیں جبکہ گریپ فروٹ سے زکام کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ گریپ فروٹ کا جوس نظام اخراج کو موثر بنانے کے ساتھ ساتھ انفیکشن کو بھی دور کرتا ہے۔ انگور، سیب اور انجر جیسے تازہ پھل جو پوری برج پکے ہوئے ہوں، دماغ کو بہت لفظ پہنچاتے ہیں۔ ان پھلوں میں آسانی سے جذب ہو جانے والی شکر کی عمده اور نیس اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔ جونہی یہ طبعی تو انائی میں تبدیل ہوتی ہے تو انسانی دماغ کو تزویز کر دیتی ہے۔ مغز، اخروٹ دماغی کمزوری کا عمده علاج ہے۔ پھل تمام بیماریوں کو درکتے ہیں اور استعمال کرنے والے کو چاک و چوبند، مستعد اور تو انار کھتے ہیں۔ خوراک میں پھلوں کا زیادہ استعمال کرنے والے شخص صحبت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے اگر آپ بھی اس عمل کو مستحلاً اپنائیں تو بڑھاپے میں بھی جوانی کا دم خم برقرار رکھنے میں کامیاب رہیں گے۔

چھلکوں سمیت استعمال کا فائدہ

چھلکے میں بہت زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اسی لئے ایسی بیزیاں جن کا چھلکا زیادہ سخت نہ ہو وہ چھلکوں سمیت استعمال کرنی چاہئیں۔ اس طرح پہیٹ صاف رہتا ہے۔ قبض بھی نہیں ہوتی، گندم کا آٹا بغیر چھٹا استعمال کرنا چاہئے۔ دالیں چھلکوں سمیت پکائیں۔ پھل امرود، سیب، آڑو، جامن وغیرہ چھلکوں سمیت کھانے چاہئیں، بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہمارا ملک گرم ملک ہے۔ یہاں گرمی بہت زیادہ پڑتی ہے۔ ہمیں لازم ہے کہ ایسی خواراک استعمال کریں جو ہمیں ٹھنڈگ پہنچانے اور بیزیاں ٹھنڈی ہوتی ہیں لہذا ہمیں اپنی خواراک میں زیادہ سے زیادہ بیزیاں شامل کرنی چاہئیں۔

انداز..... وہ چیزیں جنہیں قدرت نے ہمارے کھانے کیلئے نہیں بنایا وہی چیزیں آج ہماری غذا کا لازمی حصہ بن چکی ہیں جیسے تیز مصالحے، نشہ اور اشیاء، کوک، کافی، تمپا کو، ان اشیاء نے ہماری شکل ہی بگاڑ دی ہے۔ ہمارے اندر وہی ڈھانچے کو بدل دیا ہے۔ ان چیزوں کو کھانا تو در کنار ہاتھ بھی مت لگائیے۔

﴿ پھلوں کے خواص ﴾

انار

انار کا نام قرآن مجید میں تیسرا بار سورہ رحمن کی آیت ۲۸، ۲۹ میں آیا ہے۔ انار کو عربی میں رمان، اردو، بنگالی، فارسی میں انار، گجراتی میں داڑم، بنگالی میں داڑم اور انگریزی میں Pomegranate کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ انار بہت بیڈیز اور بیجدار پھل ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ نامعلوم زبانوں سے اسے غذا اور دوائی کی حیثیت سے بہت اونچا مقام و مرتبہ حاصل ہے۔ جنم میں سیب کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جلد ملامم لیکن سخت ہوتی ہے۔ اندر سے یہ متعدد خانوں میں بنا ہوا ہوتا ہے۔ ان خانوں میں شفاف اور خوش وضع دانے ہوتے ہیں۔ دانوں کا رنگ سفید یا سرخ ہوتا ہے جو خوش ذائقہ گودے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ دانوں کے اندر بیج ہوتا ہے۔ گودا اس بیج کے گرد پایا جاتا ہے۔ دانوں کا ذائقہ شم ترش ہوتا ہے۔ بیٹھے اور سرخ رنگ کے علاوہ ترش ذائقہ رکھنے والی اقسام بھی کاشت کی جاتی ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور ونائمنز ﴾

انار کے 100 گرام قابل خوردانی حصے میں 78 فیصد رطوبت، 1.6 فیصد پروٹین، 0.1 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشے، 14.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام کیلیشیم، 70 ملی گرام، فاسفورس، 0.3 ملی گرام آئرن، 16 ملی گرام ونائمن سی اور پچھو دنائمن بی کپلیکس ہوتے ہیں۔

﴿ انار کے شفا بخش طبی فوائد ﴾

انار جڑ سے لے کر پھل تک ہر حصے کے طبی فوائد مسلم ہیں۔ انار کا پھل دل و دماغ کو اس حد تک فرحت اور تازگی بخشتا ہے کہ ایک قول کے مطابق نفترت، حسد کا مادہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ انار کی جڑ کی چھال ابال کرنی بی اور پرانے بخار کے مریضوں کو پلا یا جائے تو وہ شفایا ب ہو جاتے ہیں۔ طبیریا بخار کے بعد ہونے والی کمزوری اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کا چھلکا دودھ میں ابال کر پینے سے پرانی چیزیں دور ہو جاتی ہے۔ غذا میں سے ونائمن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ جسم میں قوت مدافعت بڑھا کر مختلف قسم کی انفیکشن دور کرتا ہے۔ خصوصاً تپ دل سے بچاتا ہے۔

فلکت خون، ریقان، بلڈ پریشر، بواسیر، ہڈیوں اور جوزوں کے درد میں انار کے طبی فوائد تعلیم کئے گئے ہیں۔

نظام ہضم کی بے قاعدگیاں دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش اور بلغم کا تدارک کرتا ہے، انٹریوں کو تقویت دیتا ہے۔ صفراؤی قے، متلی اور صفرا کی کثرت سے ہونے والی سینے کی جلن کا خاتمه کرتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھریاں ختم کرتا ہے۔ دانتوں اور مسوز ہوں کی متعدد ٹکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔ انار کے خشک چھلکوں کا سغوف، کالی مرچ اور خوردنی نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرتے رہنے سے دانت اور مسوز ہی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دانتوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔

کچھ نسوانی امراض میں بھی انار کی جڑ کی چھال کا استعمال حتیٰ علاج ہے۔ انار کے پھول اسقاط حمل کو روکنے کیلئے بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ انار کی چھال کا جوشاندہ پیپٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اسہال یا خونی چیپش میں جتل امریضوں کیلئے 50 گرام انار کا جوس بہترین علاج ہے۔ اس سے کمزوری بھی دور ہوتی ہے۔

انار کے استعمال میں ایک احتیاط

انار کا پھل کاشنے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہئے وگرنہ اس کے شیخ اپنی رنگت کھونے لگ جاتے ہیں۔ انار کھاتے ہوئے تباہ کو نوٹھی نہیں کرنا چاہئے، اس سے انٹریوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اپنڈکس کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

انگور

انگور کا شمار قدرت کی بہترین غذائیں میں کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں اسے عنب کے نام سے گیارہ مختلف آیات میں ذکر کیا گیا ہے۔

یہ پھل بہت ہی لذیذ غذائیت سے بھر پورا اور آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت و قوت کی بحالی کیلئے انگور قدرت کا انمول تختہ ہے۔ انگور کے دانے بیضوی یا گول اور چکھوں کی صورت میں ہوتے ہیں چونکہ اس کی بے شمار قسمیں متعارف ہو چکی ہیں۔ ان سب کا ذائقہ اور خوبصورتی مختلف ہوتی ہے۔ اس کے دانے مٹر کے دانے سے لے کر آلو بخارے تک جامت رکھتے ہیں۔ انگور، زرد، کالے، سرخ، سبز اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ انگور فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ گلوكوز پبلے سے ہضم شدہ غذا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔

» غذائی صلاحیت اور وثائق

انگور کے 100 گرام میں 92.00 فیصد رطوبت، پروٹین 0.1 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 7.00 فیصد، کاربوہائیڈرٹس پائے جاتے ہیں جبکہ انگور میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتی اجزاء کا تناسب اس طرح ہوتا ہے۔ کیلائیٹ 20 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.25 ملی گرام، وٹامن سی 31 ملی گرام اور وٹامن بی کپلیکس، وٹامن اے اور وٹامن بی کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ 100 گرام انگور میں 32 کیلو رین ہوتی ہیں۔

» شفا بخش قوت اور طبعی فوائد

☆ عام کمزوری، بخار اور ضعف ہضم کے مریضوں کیلئے انگور بہت اچھی غذا ہے۔ نیز دل اور دوسرے اعضاء کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

☆ انگور میں موجود شکر، خلوی مادہ اور نامیاتی تیزاب مل کر اسے جلاب آور بناتے ہیں۔ قبض دوڑ کرنے کی یہ بہت اعلیٰ دوائے ہیں۔

☆ قبض سے چھکا کر اپانے کیلئے روزانہ 350 گرام انگور کھانا ضروری ہیں۔ انگور اگر تازہ مستیاب نہ ہوں تو کشمش کو کچھ دری پانی میں بھگو کر کھنے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

☆ دل کی بیماری میں انگور کا میاپ علاج ہے۔ یہ دل کو تقویرت دیتا ہے۔ دل کے درد اور اختلاف قلب (دل کی دھڑکن) کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کے درے کے بعد مریض کو انگور کا رس پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ مریض کو دل کی تیز دھڑکن اور سلکیں نتائج سے محفوظ رکھتا ہے۔

☆ دمہ کے مرض بھی انگور سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ، انگور اور اس کے رس کو دمہ کا موثر علاج قرار دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ دمہ کے مرض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت چلد محتیاب ہو جاتا ہے۔

☆ انگور میں پانی اور پونا شیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ منفرد قسم کی پیشتاب آور صلاحیت رکھتا ہے چونکہ اس میں البیو من اور سوڈیم کلور اسید کی بہت قلیل مقدار ہوتی ہے اسلئے گروں اور مٹانے کی سوزش اور پتھری کا خاتمہ کرتا ہے۔

☆ مسوڑھوں کی سوزش کا بہترین علاج انگوروں میں ہے کیونکہ انگوروں کا نامیاتی تیزاب تیز اور موڑ قسم کا جراشم کش ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر سارے دانت مل رہے ہوں، مسوڑھوں سے پیپ آری ہو تو پریشان نہیں ہونا چاہئے بلکہ چند دن تک صرف انگوروں کو بطور اکلوتی غذا استعمال کرتے رہنے سے دانت مضبوط اور مسوڑھے سے پیپ آنابند ہو جاتی ہے۔

☆ انگور میں ایک اہم کپاونڈ بھی دریافت ہوا ہے جس کو دنامن پی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ ایسا کیمیائی جزو ہے جو ذیابیٹس سے پیدا شدہ خون کو بہنے سے روکتا ہے۔ جسم کے درم اور نسوان کی سوجن کو کم کرتا ہے۔ اپنے تمام کیمیاوی اجزاء کی بناء پر انگور ایک ایسا لا جواب شر ہے جو نہایت بلمغ ہونے کے ساتھ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔

کچھ انگور کا رس گلے کی خرابیوں میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ انگور کی پتیاں اسہال کو روکتی ہیں۔ انگوری سرکہ معدہ کی خرابیوں اور قونچ کی عمدہ دوائے۔

آم

پاکستان اور بھارت میں سب سے زیادہ پسندیدہ اور کھایا جانے والا پھل آم ہے۔ برسات میں پھیلنے والائے خوش ذائقہ، خوشنا اور صحت بخش پھل آم امیر و غریب سب ہی کویساں طور پر پسند ہے اور یہ بات بالکل درست ہے کہ آم ہی ایسا پھل ہے جسے دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ آم کی بے شمار اقسام ہیں۔ قلمی آم، دہری، چونس، انورثول، الماس، غلام مجدد، فجری، لٹکڑا، سندھڑی، گولا، نیلم، سہارنی۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

آم کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 81.0 فیصد، پروٹین 0.6 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 0.7 فیصد اور کاربوہائیڈز میں 6.9 فیصد پائے جاتے ہیں۔

آم کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلائیم 14 ملی گرام، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔ آم 100 کے گرام کی غذائی صلاحیت میں 74 کیلو ریز ہیں۔

کچے آم میں وٹامن سی کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے جبکہ آدھے کچے ہوئے اور پورے کچے ہوئے آم کی نسبت وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن بی 1، بی 2 اور وٹامن بھی پائی جاتی ہے۔ ان وٹامنز کی مقدار مختلف اقسام میں مختلف اور کچنے کے مراحل اور ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ پکا ہوا آم کمکمل غذا اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کا سب سے بڑا غذائی جزو چینی ہے۔ کچے ہوئے آم میں پائے جانے والے ایسڈز میں ٹارک ایسڈ، ملیک ایسڈ اور سڑک ایسڈ شامل ہیں۔ یہ ایسے ترشے ہیں جنہیں جسم خوب استعمال کرتا ہے اور یہ جسم میں الگنی کے ذخیرے کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

﴿ شفافیت اور طبی خواص ﴾

آم کے استعمال سے بدن میں سات چیزوں کو بہانے میں مدد ملتی ہے۔ معدے کی ہضم کرنے والی رطوبت، خون، چربی، گوشت، ہڈیوں کا گودا، ماڈہ منویہ وغیرہ آم جگہ کی خرابیوں، وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو دور کرتا ہے۔ قبض و افع کرتا ہے۔

آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے جس کی وجہ سے بیکٹیریا جسم میں داخل ہوتے ہیں جس کے بعد متواتر انفیکشن جیسے نزلہ، زکام، ناک کے اسٹرکی سوزش و نماہیں ہوتی۔ اس تحفظ کی وجہ سے آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

وزن کی کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال کرنا مشائی علاج ہے۔ دن میں تین بار آم کو دودھ کے ساتھ لینے سے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس ٹھمن میں پختہ اور پیٹھے آم استعمال کریں۔ کم از کم ایک ماہ۔

آنکھوں کے امراض جیسے شب کوری (رات کو نظر نہ آنا) یا کم روشنی میں دیکھنے سکنا جیسی امراض میں پختہ آم بہترین علاج ہے کیونکہ ان امراض کی وجہ و نامن اے کی کمی ہوتی ہے اور یہ امراض غریب ماں باپ کے بچوں میں غذا بیشی کی کمی کے باعث بہت عام ہے۔ آموں کے موسم میں زیادہ سے زیادہ آم کھاتے رہنے سے اس مرض کے تدارک میں معادن رہتا ہے۔

کچھ آم کے فائدے

کچھ (شم پختہ آم) معدے اور انسٹریوں کے علاج میں بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ایک دو ایسے آم جن کی گلخانی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک شہد کے ساتھ کھانے سے گرمی کے اسہال، پیچش اور فساد، ہضم اور قبض کا شافی علاج ہے۔

شم پختہ آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا (لو) کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ ان کو گرم را کھیں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس مشروب کے پیتے رہنے سے ہیٹ مشروب (ولگنا) کے برے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ کچھ آم کو نمک لگا کر کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے گرمیوں میں اضافی پینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ صفر اوی بیماریوں میں کچھ آم عمدہ علاج بالغذائیں کیونکہ ان میں پائے جانے والے ایسٹر حصراً کا اخراج بڑھادیتے ہیں اور انسٹریوں کیلئے جرامیں مادے کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ آم روزانہ شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے صفر سے نجات مل جاتی ہے۔ بیکٹیریا کی وجہ سے پروٹئن کے جزو بدن نہ بننے کی کیفیت، ریقاں اور چھپائی میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

کچھ آم کا نمکورہ استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے اور صحت مندرجہ کھاتا ہے۔

کچھ بزرگ آم و نامن سی کی وافر مقدار کی وجہ سے خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔ خون کے نئے خلیات بنانے میں معاونت کرتا ہے اور غذائی فولاد کا انجذاب بڑھاتا ہے اور خون کا اخراج رُک جاتا ہے۔ کچھ آم تپ دق، ایسیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف جسم میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

کچھ آموں کو سکھا کر بہائی جانے والی اچھور 15 گرام میں اتنا سڑک ایسٹ ہوتا ہے جتنا 30 گرام لیموں میں پایا جاتا ہے۔ اس نئے سکروی (و نامن سی کی کمی) کے مرض میں اچھور کا استعمال بہت موثر ہوتا ہے۔

آم کھانے میں چند احتیاطیں

کچے آم زیادہ مقدار میں استعمال کرنا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ ان کے کثیر استعمال سے گلے کی خراش، بدہضمی، پیچش اور پیٹ کے قولج کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک دن میں صرف ایک یاد و آم سے زیادہ نہیں کھانے چاہیں۔

کچے آم کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ پانی پینے سے رس محمد ہو جاتا ہے اور خراش کا باعث نہیں ہے۔ کچے آم کے پھل کو شاخ سے توڑنے پر دھیا سیال رہتا ہے۔ یہ سیال قابض ہونے کے ساتھ ساتھ خراش دار ہوتا ہے۔ اس لئے سبز آم کھانے سے پہلے یہ سیال نہ لکالنے سے من، گلے اور غذائی نالیوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سیال رس کو آم چوٹے سے پہلے اچھی طرح وبا کر لکال دینا چاہئے۔

بہت زیادہ آم استعمال کرنے سے فساد خون، آنکھوں کی بیماریاں، معیاری بخار وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں لہذا آم کھانے میں اعتدال کو ملحوظ رکھیں۔

سیب پاکستان میں کثرت سے پیدا ہونے والا پھل ہے اور پاکستان میں اس کی اعلیٰ اقسام کی پیداوار ہوتی ہے مثلاً امری، ملک، شیرازی، گولڈن بہت مشہور ہیں۔ ہر جسم کا سیب لوگ شوق سے کھاتے ہیں۔ یورپ امریکہ اور بہت سے ممالک میں سیب کی کاشت ہوتی ہے۔

طب مشرق کے مطابق یہ پھل مفرح قلب و دماغ اور منقوی دل و جگر ہوتا ہے۔

یہ پھل جسم کے اندر کیمیائی تبدیلوں کے عمل کو تقویت دے کر جسم کی نشوونما اور کارکردگی میں بہتری پیدا کرتا ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وٹا منز ﴾

سیب ایسا پھل ہے جس کی غذائی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ اس میں معدنی اور حیاتی اجزاء و افر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی تمام تر غذائی اہمیت اس میں پائے جانے والے شکری اجزاء کی وجہ سے جو اس پھل میں 9 فیصد سے 51 فیصد تک موجود ہوتے ہیں۔ ان شکری اجزاء میں فروٹ شوگر 60 فیصد گلوكوز 25 فیصد اور کین شوگر 15 فیصد ہوتی ہے۔

سیب کے 100 گرام خوردنی حصے میں رطوبت 84.6 فیصد، کاربوہائیڈز 13.4 فیصد، پروٹئن 0.2 فیصد، ریشہ 1.0 فیصد، معدنیات 0.3 فیصد اور چکنائی 0.5 فیصد ہوتی ہے۔ اسکے معدنی اور حیاتی اجزاء 100 گرام خوردنی حصے میں یوں ہوتے ہیں۔ کیلائیٹ 10 ملی گرام، آئرن 1 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، وٹامن اے 40 انٹریشنل یونٹ کے علاوہ وٹامن ای، ای ایج اور بی کپلیکس کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے جبکہ 100 گرام سیب میں کیلوریز کی تعداد 59 ہوتی ہے۔

یہ بات قابل غور ہے کہ اس میں زیادہ تر غذائی اجزاء پھلے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں اس لئے سیب کو ہمیشہ چکلنے کے ساتھ کھانا زیادہ مناسب ہے۔

دل کے مريضوں کیلئے سیب قدرت کا انمول تخفہ ہے۔ یہ بھوک بڑھاتا اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ صبح و شام کھانے سے اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔ جلد کی بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ معدہ جگر اور آنسیں اپنا کام درست طور پر انجام دیتے ہیں۔ سیب میں شامل اجزاء سے جسم میں صحت مند خون و افر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ سیب دماغی غذا ہے۔ حکماء دماغی کام کرنے والوں کو سیب کا استعمال مفید بتاتے ہیں کیونکہ اس میں دوسرے چلوں کی نسبت فاسفورس زیادہ ہے جو کہ دماغ کی غذا ہے اس کے متواتر استعمال سے جلد کی رنگ تکھر آتی ہے۔ حاملہ خواتین کو سیب بکثرت استعمال کرنا چاہئے۔ اس طرح وہ خود بھی بیماریوں سے محفوظ رہیں گی اور بچہ بھی صحت مند پیدا ہو گا۔ کمزور بچوں کی ماں میں بھی اگر اپنے بچوں کو سیب کا رس روز پلا کیں تو ان کے بچے متدرست اور طاقتوں رہیں گے۔ روزانہ پانچ سیب کھانے والا شخص کینسر سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ جن افراد کے خاندان میں کینسر کے مريض زیادہ ہوں، ان کو اپنی خوراک میں سیب ضرور شامل رکھنا چاہئے۔

مالخولیا کا مريض ہر وقت اپنے خیالوں میں گم رہتا ہے اور پاگل پن کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کیلئے خوب بیٹھا اور پکا ہوا سیب صبح و شام کھلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مريضوں کیلئے سیب انمول دوا ہے۔ سیب کے استعمال سے پیشاب کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور اس وجہ سے خون کا پریشر خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ سیب کے استعمال سے سوڈیم کلورائیڈ (نمک) کی سپلائی میں کمی آ جاتی ہے، گردوں کو آسودگی ملتی ہے۔ خلیوں اور بافتوں میں بھی سوڈیم کلورائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سیب میں پائی جانے والی پوناٹیم کی زیادتی ہے۔

سیب جسم میں جزوؤں کے درد سوچن اور گنٹھیا کی حالت میں یورک ایسڈ کا بہت عمدہ تریاق ہے۔ سیب ایسکی بہترین خوراک ہے جو تمام اہم اعضاء کی خامیوں کو دور کرتی ہے۔ جسم کو مضبوط اور توانا بناتی ہے۔ جسم اور دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے کیونکہ سیب میں دیگر چلوں اور بیزیوں کی نسبت فاسفورس اور آئرن زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اگر دودھ کے ساتھ سیب استعمال کیا جائے تو نہ صرف صحت اچھی رہتی ہے بلکہ جوانی کی آب و تاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ زیادہ وقت بیٹھ کر کام کرنے والوں کیلئے سیب انتہائی مفید ہے۔

سیب کھانے میں ایک احتیاط

سیب کے پیڑوں پر زہریلی دوائیں چھڑکی جاتی ہیں۔ چلوں کو محفوظ رکھنے کیلئے ان پر بھی یہ زہریلا اپرے کیا جاتا ہے۔ اس لئے سیب کو استعمال کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھولینا چاہئے۔

کیلا

کیلا دنیا میں پیدا ہوانے والے قدیم ترین پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا بچ نہیں ہوتا۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو بارہ مہینے ملتا رہتا ہے۔ یہ پھل زیادہ مہنگا بھی نہیں ہوتا بلکہ ہر امیر غریب اسے آسانی کے ساتھ خرید سکتا ہے۔ یہ کئی اقسام کا ہوتا ہے۔ کیلے کا چھلکا موٹا ہے جو اس کو آلوگی اور بیکشیر یا سے بچائے رکھتا ہے۔

پاکستان میں سندھ کے صوبہ میں کیلا کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے جو ملکی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ بیرون ملک بھی بھیجا جاتا ہے۔ ہندوستان میں کاشت کیا جانے والا ہری چھال کا کیلا بہت عمدہ شمار کیا جاتا ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور ونامز ﴾

کیلے میں بہت زیادہ صلاحیت پا جاتی ہے۔ کیلے میں ریشے بنانے والے عناظ، پروٹین، ونامز، تو انائی اور معدنیات کا ایسا امتحان پایا جاتا ہے جو کسی دوسرے پھل میں کم پایا جاتا ہے۔ تمام تازہ پھلوں کے مقابلے میں کیلے میں کیلو ریز کی تعداد کے علاوہ کم تر رطوبتیں پائی جاتی ہیں۔ اس میں یہ آسانی حل ہو جانے والی شکر و افر مقدار میں پائی جاتی ہے جو فوری تو انائی اور حنکن پر غالب آنے والے اجزاء کا ذریعہ اور سیلہ بن جاتی ہے۔ دودھ اور کیلا ملا دیا جائے تو مکمل متوازن غذا بن جاتی ہے۔ کیلوں میں پائے جانے والی پروٹین بھی بہت عمدہ ہوتی ہے۔ اس پروٹین میں تین بہت ہی اہم امینو اسٹرپے جاتے ہیں۔ دودھ اور کیلا مل کر ایسے مثالی غدائی اجزاء بناتے ہیں جو جسم انسانی کیلئے بہت ہی ضروری ہوتے ہیں۔

کیلے میں رطوبت 70.1 فیصد، پروٹین 1.2 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 27.2 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ اس میں حیاتیتی اور معدنی اجزاء 17 ملی گرام، فاسفورس 0.9 ملی گرام، آئرن 7 ملی گرام، ونامنی کے علاوہ کچھ ونامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کیلے میں 116 کیلو ریز غذائی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

جن لوگوں کا جسم خون کی کمی کی وجہ سے کمزور ہو انہیں کیلئے کا استعمال ہر موسم میں ضرور کرنا چاہئے۔ سانسی تحریے کے مطابق آدھ سیر کیلئے میں 450 حرارت ہوتے ہیں۔ ان حراروں سے جسم کی حرارت نمریزی قائم رہتی ہے اور اسی حرارت نمریزی پر انسانی جسم کی صحت و تندرتی کا انحصار ہے۔ تمام ماہرین غذا بستی اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ کیلا بلڈ پریشر کیلئے بہترین علاج ہے اور ایک اعلیٰ درجے کی دوا ہے کیونکہ اس میں نمک بہت کم ہوتا ہے اور بلڈ پریشر میں نمک کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ دوسری طرف کیلئے میں شکر بکثرت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ بھل بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کیلا انسانی جسم میں آپڑیں کی کمی کو بھی دور کرتا ہے۔

کیلا اپنے نرم گودے اور ساخت کی وجہ سے انتڑیوں کے امراض میں بطور غذا استعمال کرنا مریض کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ کیلے میں ایک نامعلوم مرکب پایا جاتا ہے جسے وٹا من یو کا نام دیا جاتا ہے اور یہ نام السر کے حوالے سے دیا گیا ہے کیونکہ یہ مرکب السر کے مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے کیلا کھانے سے تیز ابیت ختم ہوتی ہے اور السر کی خراش کم ہو جاتی ہے اور معدے کی دیواروں پر محفوظ تھہ جم جاتی ہے جس سے السر بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے علاج میں کیلے کا استعمال مفید خیال کیا جاتا ہے۔ بر ازیل کے نامور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ معمولی پکائے ہوئے کیلے یا کیلے کے درخت کے جوس کا استعمال تپ دق کے علاج میں مجزہ نما اثر رکھتا ہے۔ جوزوں کے درد گنٹھیا اور سوزش کے علاج میں کیلا مفید رہتا ہے۔ ان حالتوں میں تین چار دن کیلوں پر مشتمل غذا استعمال کرتے رہنے سے مرض میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

گردوں کی تکلیف میں کیلوں کا استعمال مفید رہتا ہے کیونکہ کیلوں میں پروٹین بہت کم مقدار میں ہوتی ہے۔ نمک بھی کم ہوتا ہے جبکہ کاربوہائیڈز میں زیادہ ہوتے ہیں نیز گردوں میں اجتماع اور ناقص کارکروگی کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے نزہریلے اثرات یوریپیا کی صورت میں بھی کیلے مفید ہوتے ہیں۔ گردوں کی سوزش کے علاوہ گردوں کی ہمارا قسام یہ کاریوں کیلئے موزوں اور مناسب غذا ہے۔

احتیاط.... نیبل فروٹ کے طور پر استعمال کرنے کیلئے کیلے خوب کپے ہوئے ہونے چاہیں وگرنہ ہضم نہ ہوں گے۔ کیلوں کو فریج وغیرہ میں نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ کم درجہ حرارت پر یہ گل سڑ کر خواب ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے گردے ناکارہ ہوں انہیں بھی کیلا استعمال نہ کرنا چاہئے کیونکہ اس میں پونا شیم کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔

خوبانی

خوبانی جسے زرد آلو بھی کہتے ہیں، ایک اہم پھل ہے۔ اس کا شمار نیم ترش پھلوں میں ہوتا ہے۔ اگر خوبانی کچی ہو تو اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے۔ پکنے کے ساتھ ساتھ یہ ترشی کم ہو جاتی ہے اور مٹھاں بڑھ جاتی ہے۔ اس کی شکل آڑ سے ملتی جلتی ہے جبکہ جسامت اس سے کم ہوتی ہے۔ اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے جب پیڑ پر کپی ہوئی ہو تو رنگ آڑ و جیسی ہوتی ہے اور زدائد بھی آڑ و جیسا ہوتا ہے۔ خوبانی کا اصل وطن چین ہے۔ پاکستان کی وادی نیزہ، شمالی علاقہ جات کے لوگ جو اپنی طویل العمری کی وجہ سے بہت مشہور ہیں گزشتہ پندرہ سو سالوں سے اس کی صحت بخش خوبیوں کی وجہ سے کاشت اور استعمال کرتے چلے آرہے ہیں۔ یورپ میں خوبانی سکندر اعظم کے دور میں متعارف ہوئی اور پورے مشرق و سطحی میں یہ پھل اپنے ذائقہ اور مہک کی وجہ سے مقبول ہوا۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وٹامنز ﴾

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر و نامن اے اور کیلیشیم کی کافی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس، ریبو فلاؤین، ناتایا میں اور وٹامن سی بھی وافر مقدار میں ہوتی ہے جبکہ اسکی گنجلی میں پایا جانے والا بادام دیگر باداموں کی طرح پروٹین اور چکنائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ خوبانی کے بادام میں 40 سے 45 فیصد تک ایسا تبل پایا جاتا ہے جو طبعی اور کیمیائی اعتبار سے حقیقی بادام جیسا ہوتا ہے۔

تازہ خوبانی کے ایک 100 گرام میں خوردنی حصہ میں رطوبت 85.3 فیصد، پروٹین 1.0 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد، معدنیات 0.7 فیصد، ریشے 1.0 فیصد اور کاربوہائیڈرٹس 11.6 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی تینی اجزاء میں کیلیشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 25 ملی گرام، آئزن 2.2 ملی گرام اور وٹامن سی 6 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس کی کچھ مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ خوبانی کے تازہ پھل کے 100 گرام میں 53 کیلو ریز ہوتی ہے۔

خشک کی ہوئی خوبانی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 19.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنیات 2.8 فیصد، ریشے 2.1 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 73.4 فیصد ہوتے ہیں جبکہ خشک خوبانی کے معدنی اور حیاتی تینی اجزاء میں فاسفورس 70 ملی گرام، آئزن 4.6 ملی گرام، کیلیشیم 110 ملی گرام، وٹامن سی 2.0 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خوبانی خشک کے 100 گرام میں 306 کیلو ریز ہوتی ہیں۔

خوبانی بدن کے تمام اعضاء کو قوت بہم پہنچاتی ہے۔ شیریں خوبانی معدہ کی جلن اور پھوڑے کی صورت میں موثر ہے۔ خوبانی قبض کشا ہے جن حضرات کو قبض کا عارضہ ہو انہیں خوبانی سوتے وقت کھانی چاہئے۔ رات کو دس خوبانی کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

اس کے کھانے سے بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ خوبانی خون کے جوش کو تسلیم دیتی ہے جن لوگوں کو خارش، پھوڑے پھنسنی یا خون کی حدت کی شکایت ہوان کیلئے فائدہ مند ہے۔ خوبانی میں آئرن کا جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے اس لئے یہ ایسیا (خون کی کی) کے مرض میں بہت بہترین غذا ہے۔ اس میں گوتا بہت کم پایا جاتا ہے پھر بھی یہ تابا بدن کو آئرن کی فراہمی کو لیتنی بناتا ہے۔ خوبانی کے باقاعدہ استعمال سے ہم لوگوں جن کو خون کے سرخ ذرات کہتے ہیں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ خوبانی کا کھلا استعمال کیا جائے۔

خوبانی ایک ایسا پھل ہے جس کے چتوں کا تازہ رس جلدی امراض میں شفا بخش ثابت ہوتا ہے جبکہ اس کو پیروں طور پر استعمال کرنے سے تر خارش ایگزیما اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کے ساتھ ساتھ سردی سے پھٹی ہوئی جلد تھیک ہو جاتی ہے۔ بخار کی صورت میں خوبانی کا تازہ رس گلوکوز یا شہد میں ملا کر استعمال کرنا مسکن اور فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے کیا اس کی شدت کم ہوتی ہے۔ جسم فاسد مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ یہ رس آنکھوں، معدے، جگر، دل اور اعصاب کو دنائز اور معدنی اجزاء مہیا کر کے نئی زندگی بخشتا ہے۔

خوبانی کے استعمال کے بارے میں ہدایت

تازہ خوبانی دو پھر یا رات کے کھانے کے بعد لی جائے تو مفید ہے۔ اس کا زیادہ اور عام استعمال خشک پھل کی صورت میں کیا جاتا ہے اگر خوبانی کو گرم کر کے استعمال کیا جائے تو یہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ خوبانی کا زیادہ استعمال جام، جیلی اور مریبے بنانے میں کیا جاتا ہے۔ شیرے میں محفوظ کی گئی خوبانی بہت مقبول ہے۔ اس کے بادام زیادہ تر مشحاصوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

ناشپاتی

ناشپاتی غذا صفات سے بھر پورا ایک ستا پھل ہے۔ یہ ہر خاص و عام کا پسندیدہ پھل ہے۔ اس کی چار اقسام ہیں جنہیں ان ناموں سے لپکارا جاتا ہے:-

۱..... نرم ناشپاتی جو سرخ ارغونی اور چمکدار جلد والی ہوتی ہے۔ پاکستان میں اسے مری کی ناشپاتی کہا جاتا ہے یہ اوصاف اور ذائقہ میں بہترین ہے۔

۲..... کلوکی ناشپاتی، یہ دوسرے درجے پر ہے۔

۳..... پشاوری ناشپاتی جو سخت اور زرد جلد والی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی اور ذائقہ میں کم لذیذ ہے نیز سخت ہے۔

۴..... گوگوشہ، جو چار ماہ تک بازار میں بکتا ہے یہ ناشپاتی کی سب سے سخت اور ناقص قسم ہے۔ یہ ہلکی، ریتھی اور چکنی مٹی میں کاشت ہو سکتی ہے۔ پھاڑوں میں جہاں جڑوں کو نبی مل سکتی ہے اس کی کاشت زیادہ موزوں ہے۔ اس کا پھل ماہ تمبر میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وثایق ﴾

ناشپاتی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 73.6 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد، چکنائی 22.8 فیصد، معدنیات 1.1 فیصد، کاربوہائیڈز ۰.۸ فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کلیشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 80 ملی گرام، آئزن ۰.۷ ملی گرام، وٹامن اے 290 یونٹ، وٹامن سی، وٹامن بی کمپلیکس معمولی مقدار میں اور وٹامن ای مناسب مقدار میں شامل ہیں۔ ناشپاتی کے 100 گرام میں کیلوریز 215 ہوتی ہیں۔

ناشپاتی میں پائی جانے والی پروٹین بہت ہی عمدہ معیار کی ہوتی ہے۔ یہ گندم اور دیگر اجتناس میں پائے جانے والی پروٹین سے بھی عمدہ قسم کی ہوتی ہے۔ اسکے اجزاء کی ترکیب دودھ سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے۔ اس کا گودہ اس ریشے سے پاک اور براہوتا ہے۔ جو یہ پانی کے ساتھ مل کر بنتا ہے۔ پانی کے ساتھ یہ ایک دودھ جیسا شرب بنتا ہے۔ اس میں چکنائی کی بہتات اور وٹامن سی کی کمی کے سوا یہ ڈیری کے دودھ کا اطمینان بخش تبادل ہے۔ اسے تیار کر کے آپ شیر خوار بچوں، کمزور اور لا غر مر بیضوں کو دے سکتے ہیں۔

ناشپاتی میں وٹامن اے کی مقدار وافر پائی جاتی ہے جو جسم انسانی کو بیکشیریا کی انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔

آدھا لکو ناشپاتی ایک وقت کی خوراک کے برابر غذا بست رکھتی ہے۔ اسے نمک اور مرچ اور شہد کے ہمراہ کھانا مفید ہے۔ ذپریشن کے مرضیوں کو اس کارس پینا چاہئے جس سے انہیں وہنی سکون ملے گا۔ یہ بدن میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ طبیعت کو صاف کرتی ہے۔ جگر کی خرابیاں اور بخار کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر میں نافع ہے۔

ناشپاتی معدہ اور جگر کیلئے مقوی ہے۔ اس کا مرپہ جگر اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ ناشپاتی مسوڑ ہے اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ یہ اتنی زود اثر ہے کہ منہ میں جاتے ہی مسوڑوں پر اپنا اثر دکھاتی ہے۔ ان کی گلٹیوں کی رطوبات زیادہ مقدار میں خارج کر کے دانتوں کی میل کچیل کو صاف کر دیتی ہے۔ یہ انتزیوں کی حرکات دودیہ کو تیز کر کے ان کے اندر رُز کے ہوئے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس پھل میں خدا کی نالی کی خراش دور کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ دل کی کمزوری والوں کو خیرہ مردار یہ کیسا تھے۔ اس کا استعمال کرنا چاہئے۔

ناشپاتی کے استعمال سے سانس کی بدی ختم ہو جاتی ہے۔ یہ کسی بھی مادتھہ واش یا منہ کی بدی بو دور کرنے والے علاج سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ موڑ طریقے سے آنتوں کی آلوگی کو ختم کرتی ہے جوز بان پر جھی ہوئی تہہ اور ناخن گوار سانس کا باعث بنتی ہے۔

ناشپاتی میں یہ خاصیت ہے کہ وہ زہریلے مادے، قوچ اور صفر اکا مقابلہ کر سکتی ہے۔ معدہ میں تیزابیت کی صورت میں خوب پکا ہوا پہنچتا اور ناشپاتی بطور کچی غذا استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ دونوں پھل چھوٹی آنت کی سوزش اور السر کیلئے بھی فائدہ مند ہیں۔ ان سے بھی بافتیں پر سکون ہوتی ہیں اور وہ بہت جلد آنتوں سے گزر جاتے ہیں۔

ناشپاتی کے استعمال سے گردوں کی ایک مخصوص بیماری جو ”براینٹس ڈیزیز“ کہلاتی ہے دور ہو جاتی ہے۔ ناشپاتی میں پروٹین کی معمولی مقدار اور گودے میں کسی قسم کے زہریلے اثرات نہ ہونے کی وجہ سے براینٹس ڈیزیز میں بطور کچی غذا بہت ہی مفید ہے۔

ناشپاتی جس قدر تازہ ہوگی اسی قدر مفید ہوگی۔ اس کو پکانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پکانے سے یہ کڑوی ہو جاتی ہے اور فریز میں بھی نہیں رکھنا چاہئے۔ کمرے کے عام درجہ حرارت میں رکھا جائے۔

سنگترہ

سنگترہ ایک مشہور پھل ہے جس کو قدرت نے غذائی اور دوائی اثرات کا بے نظیر خزانہ بنادیا ہے۔ سنگترہ کا اصل وطن بر صغیر ہے۔ بھارت اور پاکستان کے مختلف صوبوں اور بنگال میں اس کے پانچات لگائے جاتے ہیں۔ ان صوبوں میں سنگترہ کی پیداوار بہت زیادہ ہے۔ سنگترہ کا درخت متوسط قد و قامت کا ہوتا ہے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس پر پھول لگتے ہیں اور اس کے بعد پھل لگتا ہے اور نومبر، دسمبر اور جنوری میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

سنگترہ کی اقسام

سنگترہ کی بے شمار اقسام ہیں۔ سب سے اچھی اور عمدہ قسم کی جلد یا چھلکا بہت ڈھیلاؤ حالا ہوتا ہے۔ اس قسم کا سنگترہ اگر ہاتھ سے چھوٹ کر بیچھے گر جائے تو چھلکا پھٹ جاتا ہے اور پھانکیں بکھر جاتی ہیں۔ پھانکوں سے چپکے ہوئے چھلکے والے سنگترے کھٹے ہوتے ہیں جبکہ ڈھیلی ڈھالی جلد والے سنگترے میٹھے ہوتے ہیں۔ اس قسم کو بر صغیر میں بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے جبکہ بھٹی قسم کے سنگترے یورپ میں بہت مقبول ہیں۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وقارمنز ﴾

سنگترے میں محافظ غذائی اجزاء جیسے وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور کیلیشیم و فرمقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی صحت بخش تاثیر بھی اسی حقیقت سے وابستہ ہے۔ کسی بھی پھل میں اتنی مقدار میں کیلیشیم نہیں ہوتی جتنی سنگترے میں ہوتی ہے۔ اس میں کیلیشیم کے علاوہ سوڈیم، میگنیزیم، سلفر، پوتاشیم، تانبا اور کلورین بھی پائے جاتے ہیں۔ سنگترے میں پائے جانے والے وٹامن سی کے اجزاء انسانی بدن کے ریشوں اور بافتوں کو کیلیشیم استعمال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سنگترے کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 87.6 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.3 فیصد، ریشے 0.3 فیصد اور کاربوہائیڈز 10.9 فیصد پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں 26 ملی گرام، کیلیشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 0.3 ملی گرام، آئزن 30 ملی گرام، وٹامن سی کے علاوہ معمولی مقدار میں وٹامن بی کیلیکس بھی پائی جاتی ہے۔ سنگترے کے 100 گرام کی غذائی صلاحیت 59 کیلو گرام ہے۔

سگترہ کا استعمال بدن میں فرحت اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ اس کی دوسری قسم میں فروٹ بہت مشہور ہے۔ اس کا چھلکا سرخی کی جملک لئے ہوئے گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ نارنگی کا تعلق بھی اسی خاندان سے ہے۔

غذا کی افادیت کے مطابق سگترہ کا رس غذائیت کے اعتبار سے معدے میں پہنچتے ہی فوراً خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ بخار کی صورت میں جبکہ بدن کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہوتا ہے اور معدہ میں کسی ٹھوس غذا کے ہضم کرنے کی استعداد باتی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں سگترے کا رس بدن کو لطیف غذا بھم پہنچاتا ہے۔

سگترے کا باقاعدہ استعمال صحت، توانائی اور لمبی عمر کا بہترین ذریعہ ہے۔ نیز زکام، انفلوئز و اور خون رنسے کے زبانات کو روکتا ہے۔ اس کا جوں باقی تمام پھلوں کے جو سر کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ فساد ہضم خواہ کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو سگترہ اس کا موصوہ علاج بالغدا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضم کو تقویت ملتی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ اننزیوں میں فائدہ پہنچانے والے بیکثیر یا کی افزائش کیلئے موزوں حالات پیدا کرتا ہے۔

طاہون، نایفائیڈ، ہیضہ، اسہال، صفرادی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ یقان اور جگر کی گرمی دور کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سگرہ دل و دماغ، گردوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ معدے کی ہاضم رطوبات کو بڑھاتا ہے اور دانتوں اور مسوزوں کو چمکدار اور مضبوط بناتا ہے۔

سگترے کا رس مصافی خون ہے۔ اس کے استعمال سے چہرہ سرخ اور چلد صاف ہو جاتی ہے۔ رنگ نکھر آتا ہے۔ چہرے کے دانغ دھبے دور ہوتے ہیں۔ سگترے کے رس کا ایک گلاں روزانہ پینے سے دل و دماغ، سر چکرانا اور وزن بڑھانے کو فائدہ پہنچاتا ہے اور جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ مٹلی اور قی کو ختم کرنے کیلئے تازہ سگترہ کو سکھا کر پیس کر گولیاں ہنا کر استعمال کرنا چاہیں۔

سگترے کا جوں شہد میں ملا کر یٹھا کر کے پلانے سے دل کی یہاریوں میں بہت زیادہ نافع ہے۔ دل کی شریانوں کی بندش میں جب مریض کو صرف سیال غذا ہی دی جاتی ہے۔ سگترے کا جوں شہد کے ساتھ پلانا ایک محفوظ اور توانائی بخش غذا ہے۔

سگترہ اپنے نمکیات اور رطوبات سے لبریز اجزاء کی وجہ سے بھی پھر دوں سے بلغم کے اخراج کو آسان بنادیتا ہے۔ اس صورت میں چمکی بھر نمک اور کھانے کا ایک چچپہ شہد ملا کر پلانا بہترین علاج ہے۔

پیپٹا جسے ارندھر بوزہ بھی کہتے ہیں کی مختلف خصوصیات اور تاثیرات سے کوئی واقف نہیں۔ پیپٹا کا گودے کے مشابہ ہوتا ہے مگر یہ حقیقت بعض دوستوں کیلئے تعجب کا باعث ہوگی کہ پیپٹا اور آم کے غذائی اجزاء ملٹے جلتے ہیں۔

پیپٹا امریکہ کی سر زمین کا پھل ہے امریکہ سے یورپ اور یورپ سے بر صغیر پاک و ہند میں پہنچا۔ اب کراچی اور اس کے گرد و نواحی میں اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے کہ اس پھل کا اصل وطن کراچی ہی معلوم ہوتا ہے۔ امریکہ اور ویسٹ انڈیز کے علاوہ برما، سیلوون، ملایا اور ہوائی میں بھی اس کی پیداوار ہوتی ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وٹا منز ﴾

غمی 90.8 فیصد، پروٹین 6 فیصد، چکنائی 1 فیصد، نمک 0.5 فیصد، ریشہ 8 فیصد، نشاستہ 7.2 فیصد، سکلائیٹ 17 ملی گرام، فاسفورس 13 ملی گرام، لوہا 5 ملی گرام، ونا مرن سی 57 ملی گرام، تھوڑی مقدار میں ونا مرن بی اور وٹا من اے 25000 یوٹ۔

﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

پیپٹا معدہ اور جگر کیلئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ یہ جگر کی اصلاح کرتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ ریاح کو خارج کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے۔ پیپٹ کے کیڑوں بالخصوص کدو دانے اور کچوے کو ہلاک کر کے خارج کرتا ہے۔ پیپٹا قبض کشا بھی ہے۔ اسے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے۔ پہمیں اس کا موثر جزو ہے جو معدہ کیلئے بڑی مفید دوا ہے، پیپٹا پیشہ آور ہے۔ اس طرح بدن کے فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔ پھری کو بھی ریزہ ریزہ کر کے خارج کرتا ہے۔ بواسیر جگر کی خرابی پرانی بدھضمی اور تملی کے امراض میں مفید غذا ہے۔ غذا ہضم کرنے میں موثر ہے۔ گوشت جلد گلانے کیلئے اس کی دو تین چالنگیں ہندیاں میں ڈال دیتے ہیں۔ پیپٹا ایک وقت میں ایک پاؤ کافی ہے۔ کھانے کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے دست شروع ہو جاتے ہیں۔ پیپٹا حاملہ سورتوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

جامن

جامن پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ اسے پنجابی میں جھوں کہتے ہیں۔ طب یونانی کے مطابق جامن سرد خشک ہے۔ اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ ایک قسم بہید انہ کہلاتی ہے جس میں گھٹلی نہیں ہوتی۔ یہ بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ اچھی طرح کمی ہوئی اور موٹی جامنیں کھانی چاہیں۔ جامن کا درخت ہند چینی اور ملایا کے علاقوں میں ایک طویل عرصہ سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے بر صغیر یا مشرق بعید کا پیڑی سمجھا جاتا ہے۔ اب یہ نہم استوائی خطوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل برسات کے موسم میں پک جاتا ہے اور فوراً ہی استعمال میں آ جاتا ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹائز ﴾

جامن کے قابل خوردنی حصہ کے 100 گرام میں رطوبت 73.7 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 14.0 فیصد پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کلیشیم 15 ملی گرام، فاسفورس 1.2 ملی گرام، آئرن 18 ملی گرام، دٹامن سی اور کچھ مقدار دٹامن بی کپلیکس شامل ہے۔ اس کی غذائی صلاحیت 62 کیلو ہر ہزار ہے۔

﴿ طبی فوائد اور استعمالات ﴾

خون کی کمی کے مريضوں کیلئے جامن بڑی مفید چیز ہے۔ یہ مختلف امراض میں فائدہ مند ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ پیاس کو تسلیم اور خون کے جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ بھوک لگاتی اور معدہ آنسوں کیلئے بڑی فائدہ مند ہے جن حضرات کے سینہ اور معدہ میں جلن ہوتی ہے، سکھنے والے کار آتے ہیں، منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، ہاتھ پاؤں جلتے ہیں۔ ان سب کیلئے جامن مفید ہے۔ جگر کی گرمی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ تے اور تلی جو صفراء کی زیادتی سے ہو کو مفید ہے۔ شوگر میں بہت مفید ہے۔ اس کیلئے دیسی طریقہ علاج میں جامن اس مرض میں رواتی دوا ہے۔ جامن الیبہ پر مشتمل اثرات مرتب کرتا ہے۔ جامن کا گودہ اور شیخ دنوں ہی شوگر میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں ایک گلوكوز پایا جاتا ہے جسے جبولین کہتے ہیں جس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ نظام ہضم کے دوران نشاستے کوشکر میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ جامن کو خشک کر کے سفوف ہنالیا جاتا ہے۔ یہ سفوف بقدر تین گرام دن میں تین چار بار لینے سے پیش اب میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

لیموں

لیموں ایک مشہور خوش ذائقہ اور دنیا بھر میں پایا جانے والا سنتارین بھل ہے۔ اس کی کاشت سارے سال ہوتی ہے۔ لیموں دیکھنے میں تو ایک چھوٹا سا گیند نما عام بھل ہے مگر یہ تخفی جو ہروٹا منز (جیائیں) سے بھر پور ہوتا ہے لوگ اسے معمولی سبزی میں شمار کرتے ہیں۔ یہ پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کاغذی لیموں سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے کیونکہ کاغذی لیموں میں رس زیادہ ہے اور ذائقہ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ موسم بر سات میں لیموں صحت کا محافظ ہے۔ اسے متواتر استعمال کرنے سے انسان مختلف امراض کا شکار ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

لیموں میں غذا خیت اس کے 100 گرام حصہ میں اس طرح ہے۔ نمی 84.6 فیصد، پروٹین 1.5 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 7 فیصد، ریشہ 1.3 فیصد، نشاستہ 10.9 فیصد، کیلیشم 90 ملی گرام، فاسفورس 29 ملی گرام، لوہا 3 ملی گرام، وٹا منی 0.5 ملی گرام، حرارتے 59۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

یہ بھل صفراوی امراض کا تیرہ دل علاج ہے۔ تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ قاتل جراشیم بھی ہے۔ ملیریا اور تیز بخار میں فائدہ مند ہے۔ عمدہ کے امراض کیلئے لیموں کا شکر کر کر چاٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ لیموں دل کو تقویت دیتا ہے۔ جگر کیلئے مفید ہے۔

لیموں تیزابی مادوں کا مفید علاج ہے۔ سینہ میں جلن، پنڈلیوں یا کمر میں درد، پیشاب میں تیزابیت یا یورک ایسٹ، دماغ میں وحشت ناک خیالات پیدا ہونا، گرمیوں کے موسم میں طبیعت کا زیادہ خراب ہونا، منہ کڑوا ہونا، ان سب کیلئے لیموں اچھا علاج ہے۔ لیموں کے عام استعمال سے بھوک میں اضافہ، نفقات اور فساد خون کے امراض، مسوڑھوں کی سوچن، بدہضمی گردہ اور تلی کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ موٹاپے کیلئے لیموں کا عرق نہم گرم پانی میں ملا کر روزانہ استعمال سے موٹاپا کوفائدہ ہوتا ہے۔ یہ آنٹوں کی حرکات دودیہ کو تیز کر کے جھے ہوئے فضلات نکال دیتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ مفرح اور گرمی دور کرنے والا بہترین مشروب ہوتا ہے۔ لیموں خون کی چیچپا بہت کوکم کر کے اسے پتا کرتا ہے اور خلیوں میں آسیجن کی سپلائی کو تیز کرتا ہے۔ یہ پیچھوں کے امراض اور خون کی کمی کے امراض کی اصلاح کرتا ہے۔ لیموں خون میں کوئی میٹروول کی سطح اعتدال پر رکھنے اور آپریشن کے بعد مریض کی بحالی صحت میں بھی مدد دیتا ہے۔ خارجی طور پر

لیموں کا رس کان کی تکلیف، کیلوں، پھوڑوں، دردشیقہ، زخموں، کیڑے مکوڑوں کے کاشنے، بال جھٹر بالوں کی غیر ضروری چکنانی دوکرنے اور ناخنوں کو مضبوط بنانے کیلئے مفید ہوتا ہے۔

دانتوں کے علاج کیلئے بھی لیموں شافی علاج ہے۔ مسوڑوں کا سونج جانا، پائیور یا اور دانتوں سے خون نکلا ہو تو لیموں کا رس دانتوں پر ملنا چاہئے۔ لیموں ہر قسم کے زہر میلے اثرات کو زائل کرنے میں بھی بے حد اثر انگیز ہے۔ اس کے رس میں یہ خاصیت ہے کہ کیڑے مکوڑوں اور مچھروں دغیرہ کے ڈھنگ کی جگہ لگانے سے ان کے زہر میلے اثرات فی الفور رفع ہو جاتے ہیں۔ دوران خون کو اعتدال پر لانے کیلئے بھی لیموں کا استعمال بے حد سود مند ہے۔

اگر پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو اس صورت میں گرم پانی میں عرق لیموں ملا کر پاؤں دھونیں، چند یوم کرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

یرقان کی صورت میں لیموں کا استعمال مفید ہے۔ آدھے گلاس پانی میں دو لیموں کا رس نچوڑ کر سوتے وقت پی لینا چاہئے۔ ایک ہفتہ میں نمایاں افاقہ محسوس ہو گا۔

اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل ہو گئے ہیں تو پسی ہوئی مکھٹکوئی اور گلاب کے عرق میں چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر رکھ لیں۔ اس مکھڑ کو دن میں کئی بار ہونٹوں پر ملیں۔ ہونٹ گلابی اور زرم ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو دور کرنے کیلئے خالص چنپیلی کا تیل ایک چھٹا نک اور ایک تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ آنکھوں کے حلقوں پر اس کی ماش کریں۔ ماش کرتے وقت ہاتھ فرمی سے چلا جیں۔ چند ہی یوم میں حلقة دور ہو جائیں گے۔

آڑو

آڑوا یک مقبول عام پھل ہے، جسے امیر و غریب سب شوق سے کھاتے ہیں۔ بازار میں اس کی تین قسمیں گول، چٹی اور لمبوڑی ملتی ہے۔ آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے جتنا اس کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اسی قدر اس کے فوائد بھی اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ سبز ہوتا ہے مگر پکنے پر زردی مائل تھوڑی سی سرفی لئے ہوتا ہے۔ اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گلخانی آسانی سے الگ ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج سردتر ہے۔

آڑو اور شفتالو میں کس قدر فرق ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ شفتالو کا مزہ شیر میں ہوتا ہے اور آڑو کا مزہ قدرے ترش۔ باقی باتوں میں یہ ایک دسرے کے مشابہ ہوتے ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور ونائیز ﴾

آڑو کے اندر غذا بیت کافی مقدار میں ہوتی ہے اگر اس کا غذائی تجزیہ کیا جائے تو 100 گرام آڑو میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔ کیلو یون 38، پروٹین 1 گرام، کاربوجا نایڈریٹ 8 گرام، کیلشیم 5 ملی گرام، ونائیز 1 اے 880 یونٹ، ونائیز 8 گرام اور فاسفورس 19 ملی گرام موجود ہوتا ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

بدن کو غذا اور بیماریوں کیلئے شفائی اثرات رکھتا ہے۔ آڑو معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ نظام انتہمام کی خرابی اور سینے کی جلن میں آڑو بہت فائدہ دیتا ہے۔ جسم کے اندر خون کی کمی اور نیان میں بھی آڑو کا استعمال مفید ہے۔ آڑو خون صائم پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کر کے پھوڑے پھسیاں اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون رگوں کی ختنی کم کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے جگر، معدہ اور انتزیوں کے ذہریلے فصلات خارج کرتا ہے۔ گرمی کی شدت دھوپ کی تمازت اور لوگرم جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش ہو جائے تو اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے تو اسے ہر کھانے سے پہلے کھانا چاہئے۔ آڑو کو ہمیشہ چھلکا سیست کھانا چاہئے۔ اس کے چھلکے میں زود ہضم اجزاء اور قبض دور کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کیلئے شفائی بخش اثرات رکھتا ہے۔ انتزیوں سے فصلات کو خارج کرتا ہے۔ قدرت نے اس میں جراشیم کش اثرات بھی پیدا فرمائے ہیں۔ ہفتہ دو ہفتہ روزانہ آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک آڑو استعمال کرنے سے انتزیوں کے چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو جاتے اور آسندہ پیدا نہیں ہونے دیتے۔

گرما

خالق حقیقی نے اپنی مخلوق کیلئے رنگارنگ پھل پیدا فرمائے۔ زمین کو یہ خاصیت عطا فرمائی کہ پھلی سطح سے پانی جذب کر کے کئی کئی سیر و زنی گرے نازک نازک بیلوں کے ساتھ پیدا کرے۔ خشک پہاڑوں اور ریگستانی زمین کے اس حیرت انگیز اور خوش ذائقہ پھل کو ہمارے دستِ خوان کی رونق بنایا جس کا کوئی حصہ بھی ضائع نہیں جاتا، گودا بیج اور چھلکا سب غذاہی اور شفاہی اثرات کا خزانہ ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر اور غذاہیت وافر مقدار میں رکھی گئی ہے۔

﴿ غدائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

گرما میں پچاس فیصد تک پانی اور باقی گوشت بنانے والے روغنی نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ پوتاشم، کیلشیم، فولاد، فاسفورس، گلوکوز اور وٹامنز کے علاوہ بی اور ڈی اسٹیم میں شامل ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

گرما ایک قدرتی قبض کثنا اور کثرت سے پیشاب جاری کرنے والا پھل ہے۔ یہ جگر مثانہ اور گردوں کے زہریلے نفلات کبثرت بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے۔ یورک ایسڈ کی قلمیں جمنے سے درد اور ورم ہو جائے یا گردوں اور مثانہ میں ریگ یا پھری پیدا ہونے لگے تو اس کے استعمال سے پھری کے چھوٹے چھوٹے نکلوے اور یورک ایسڈ نکل کر جوڑوں کی لپک بحال ہو جاتی ہے۔ گرما جسم کو فربہ کرنے والا پھل ہے۔ گرم مزاج اور دلبے پتلے جسم والے اشخاص کیلئے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

آدھا کلو گرما میں تقریباً ایک وقت کی خوراک کے برابر غذاہیت ہوتی ہے۔ اس میں تین پاؤ دودھ کے برابر کیلشیم ہوتا ہے۔ جگر کے امراض میں یہ بہت شفا بخش غذا ہے۔ جن مریضوں کو ورم جگر ہو جاتا ہو، پیٹ بڑا ہو جاتا ہے اور پیشاب کھل کر نہیں آتا، کمر میں گردا کے مقام پر ایک جانب یادوں جانب دور رہتا ہو۔ سہ پہر میں گرما ایک پاؤ سے لے کر ایک کلو تک استعمال کریں تو اس تکلیف سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ گرما کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے استعمال سے گردوں اور مثانہ کی چھوٹی چھوٹی پھریاں خارج ہو جاتی ہیں۔ گرما کے چھلکے کی راکھ پیشاب کی جلن اور غیر معہولی گرمی کو دور کرنے میں کام آتی ہے۔

گرما دل و دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصابی تکالیف کو درست کرتا اور جسمانی طاقت کو بحال کرتا ہے۔ دماغی کمزوری اور نسیان کے عارضہ میں اس کے مغز تین ماٹے تک سیاہ مرچ دو عدد اور مغز پا دام سات عدد لے کر سروٹی بنایا کر ایک ماہ تک استعمال کرنے سے دماغ طاقتوار نسیانی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ بدلتی خشکی اور مزاج کی گرمی کو دور کرنے کیلئے اس کے پانی میں چاول پکا کر چند یوم تک استعمال کرنا چاہئے۔

گرما غذا ہبہ سے بھر پور خدا کی دمی ہوئی نعمت ہے جو طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ قبض کا خاتمه کرتا ہے۔ دانتوں کا میل صاف کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں گلوکوز کی کمی دور ہوتی ہے۔ اسے نمک مرچ لگا کر کھائیں تاکہ نفاح پیدا نہ کرے۔ گرما کو نہار منہ نہیں کھانا چاہئے۔ شخندرے مزاج اور باغی طبیعت والوں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

امرود

امرود مشہور پھل ہے۔ اس کی دو فصل ہوتی ہے۔ ایک برسات میں، دوسری جاڑوں میں۔ جاڑوں میں امرود نسبتاً زیادہ لذیذ اور بیشتر ہوتے ہیں۔ امرود کی قسم کا ہوتا ہے۔ کسی امرود کے اندر بیج ہی بیج ہوتا ہے اور کسی میں بہت کم بیج، کوئی اندر سے سفید ہوتا ہے کوئی سرخ۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹامنز ﴾

امرود میں ونامن سی پایا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار 0.2 گرام، چکنائی 0.8 گرام، معدنی تملکیات 14.5 گرام، کاربوبہائیڈریٹ 0.01 گرام، کیلیشم 0.04 گرام، آئزن یعنی فولاد 66 گرام، فاسخورس 1.5 گرام، ونامن اے 0.03 گرام، ونامن بی 0.03 گرام، رابیولیوین 13.2 ملی گرام اور ونامن سی 300 گرام پایا جاتا ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

اطباء نے امرود کے مزانج کو گرم تر تیایا ہے۔ بعض کے نزد یہ معتدل مگر معتدل ہونے پر زیادہ اتفاق ہے۔ یہ قبض کشا ہوتا ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ امرود دل کی دھڑکن کو نازل کرتا ہے۔ اس کا استعمال خونی بواسیر کیلئے بھی مفید ہے۔ اس سے بواسیری مسوں کی جلن بھی ختم ہو جاتی ہے۔ امرود کو تھوڑی سی سیاہ مرچ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے زد بھضم ہو جاتا ہے۔ امرود کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ گلہ خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ امرود کھانی کیلئے بھی مفید ہے۔ امرود کا استعمال کھانے کے بعد زیادہ مفید ہے۔ برسات میں زیادہ استعمال کرنے سے معدہ میں فاسد مادہ اور قولنج پیدا کرتا ہے۔ خونی بواسیر اور نکسیر کیلئے امرود بہت مفید ہے۔ حیض کی زیادتی میں یہ پھل بے حد مفید ہے۔ اس کے بیج پھیٹ کے کیڑے ختم کرنے میں بہت موثر ہوتے ہیں۔

گلے کے امراض میں امرود کے پتے پانی میں پکا کر اور چھان کر نیم گرم پینے سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ غفرے کرنے چاہیے۔

امرود کے استعمال سے آنٹوں کی ہوا، معدہ کی جلن، پرانی بد بھضی اور دائیٰ قبض تھیک ہو جاتی ہے۔ تیز ابیت کا ازالی دشمن ہے۔ خون میں پیدا ہونے والی حدت اور جلد کی خرابی کو دور کر کے جاذب نظر بنتا ہے۔ جن لوگوں کو قولنج کا درد موروثی ہو وہ اسے استعمال نہ کریں۔

امرود کے بیچوں کو بطور چائے استعمال کرنا دستوں کیلئے بھی مفید ہے۔ تحقیقات سے پتا چلا ہے کہ اس کی چھال اور بیچوں میں پچیس فیصد ناک پایا جاتا ہے۔ امرود کا سائل بھی مفید ہے۔

خربوزہ

خربوزہ گرمی کے موسم کا مشہور پھل ہے۔ دنیا کے تمام گرم مکونوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ پاکستان میں گرم و خشک علاقوں میں دریاؤں کے کنارے اگایا جاتا ہے۔ اس کی بیتل کو پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خربوزے کی فصل تین چار مہینے میں تیار ہوتی ہے۔ بارش کے موسم کا آغاز ہوتے ہی خربوزہ پھیکا ہو جاتا ہے، اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گرمیوں میں خوب کھانا چاہئے۔ اطباء کی رائے میں خربوزہ سہ پھر کھانا چاہئے مگر کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ صحیح سورے استعمال نہ کریں۔ عزانج گرم تر ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹامنز ﴾

خربوزہ میں فاسفورس، کیلشیم، پونا شیم، کیروٹنن، تابا، گلوکوز اور وٹامنز اے، بی تیز وٹامن ڈی بھی اس میں وافر مقدار میں موجود ہے۔ گوشت بنانے والے روغنی، نشاستہ دار اجزاء بھی اس میں داخل ہیں۔ آدھ سیر خربوزہ میں دوروٹیوں کے برابر غذا ہوتی ہے۔ کیمیائی تجربات سے پتا چلا ہے کہ ان بیجوں میں شکر، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، تابا، وٹامن اے اور بی، ہی اور وٹامن بی ۲ جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ بدن کو تقویت بخشنے ہیں اور بدن کی افزائش کرتے ہیں۔ بادام، منقی کے ساتھ یہ مغزیات میں ملا کر حریرہ بنانے کا پیٹتے ہیں۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

خربوزہ پیشاب آور قبض کشا ہوتا ہے۔ خربوزے کے اندر تیزابیت کم کرنے والے اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کے خون میں تیزابیت ہوان کو خربوزہ ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پتھری کوتولہ کر خارج کرتا اور گردہ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ بدن کی خشکی کو دور کرتا اور تری پیدا کرتا ہے جو لوگ خشکی کا شکار ہیں خربوزہ انہیں ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ اطباء کے قول کے مطابق خربوزہ کھانے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔ نقاہت، لاخری اور دبلاپن دور ہوتا ہے۔ خربوزہ میں ایسا جزو ہے کہ جس سے دانتوں کا میل صاف ہو جاتا ہے۔ یہ قان میں بھی خربوزہ موثر ہے۔

پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں چاول کی گھنٹھلی کا سفوف نہایت موثر دوا ہے۔ ایک گرام سفوف صحیح و شام پانی سے لینا مفید رہتا ہے۔ پیچش اور اسہال میں جامن کی گھنٹھلی کا سفوف نہایت عمدہ ہے۔ پانچ سے دس گرام سفوف روزانہ کھانے سے ان امراض کا خاتمه ہو جاتا ہے۔

جگر کی بیماریوں میں جامن کے پیڑ کے تازہ اور نو خیز چوں کا جوشاندہ پینا نظام ہضم کے انگریزی پیداوار میں اضافہ کا باعث بنتا ہے جگر کو متحرک کرتا ہے۔ قدیم اطباء جگر بڑھ جانے کی صورت میں جامن کے استعمال کا مشورہ دیتے تھے۔

عورتوں کے بانجھ پن کی صورت میں جامن کے نو خیز پتوں کا جوشاندہ یا گاڑھا شہد اور لسی کے ساتھ لینے سے رحم کی کمزوری کے سبب اسقاط حمل کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جامن کے پتے پروگیسٹر ہار مون کی افزائش اور ویامن سی کے انجداب میں معاونت کرتے ہیں۔

اختیارات:-

جامن کا پھل زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کو کثرت سے استعمال کرنا لگے اور چھاتی کیلئے نقصان دہ ہے۔ یہ پھیپھڑوں میں بختم کا اجماع اور کھانسی کا سبب بن جاتا ہے۔

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نافی کی خلکلی دور کرنا، آنتوں میں رکے ہوئے زہر یا فضله کو خارج کرنا، قبض وور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہر یا فضلات کو باہر کال پھینکتا ہے۔ خربوزے کھانے والے کے گردے صحبت مندا اور صاف سحرے رہتے ہیں۔

عورتوں کو اگر ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوڑش کی تکلیف ہوتی ہے ان کیلئے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ خواتین اگر خربوزے ایام کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہے اور ان کے چہرے پر اگر خوانخواستہ داغ دھے ہوں تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اگر کوئی شخص درد گردہ میں رُپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خلکلے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لجھے پھر اس میں تین ماش کالانک ملا کر مریض کو پلا یا جائے تو فوری افاقہ ہو گا۔

اگر چہرے پر داغ دھے ہوں تو خربوزے کے خلکلے دال موگ یا بیس میں پیس کر اس کا لیپ بنالیں پھر اس کو پتلہ کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہا سے دور ہو جاتے ہیں اگر خربوزے کے بیچ ایک چھٹا نک پانی میں رگڑ کر، یا پیس کر ان کا شیرہ، گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

ای طرح خربوزے کے خلکلے دال موگ یا بیس ہموزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلہ پتلہ لیپ بنال کر کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ خربوزے کے بیچ منقی کے چند دانے، کھیرے کے چند خلکلے بیچ، مغز کدوں اس سب کو برابر برابر وزن میں لجھئے پھر اسے پیس کے چھان لجھئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنال کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہو گی اور طبیعت بحال رہے گی۔

تریبوز

تریبوز ایک ایسا پھل ہے جو موسم گرمائیں انسانی بدن کی محافظت کا کردار ادا کرتا ہے۔ جیسے ہی گرمی کی شدت بڑھنے لگتی ہے تریبوز بھی بازار میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس شر میں خوش ذائقہ اور مفید پھل میں یہ خاصیت ہے کہ یہ لو اور گرمی سے بچاتا ہے تیز دھوپ اور آندھیوں کے جھکڑوں کے اثرات سے بچانے کیلئے تریبوز جیسی خوش رنگ، خوش ذائقہ مفرح غذا کو ایک نعمت بناتا ہے کبھیجا ہے جو اپنے سرخ ارجوںی شیر میں گودے، پانی بیچ اور نذرائی افادیت اور صفات کا خزانہ ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ویٹامنز ﴾

تریبوز کے اہم غذائی اجزاء کی مقدار ایک گلو تریبوز میں یہ ہے۔ پانی 95.7 فیصد، پروٹین 0.1 فیصد، چربی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.2 فیصد، نشاستہ 0.8 فیصد، کیلیشم 0.01 فیصد، شکر قلیل مقدار۔

علاوہ ازیں چونا، فاسغورس اور فولاد بھی ہے۔ تریبوز میں حیاتیں الف (سی) بھی ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

تریبوز پیشاب آور قبض کشا جوش خون اور صفراء کو رفع کر کے پیاس کو زائل کرتا ہے۔ بدن کی خشکی یرقان اور جگر کے گرم امراض میں مفید ہے۔ گردوں و مشانہ کی پتھری اور پیشاب جل کرنے کی شکایت میں بے حد موثر ہے۔ بدن میں تیز ابیت اور ان عوارض میں تریبوز بڑا مفید ہے۔ تریبوز خون کے بڑھنے ہوئے دباؤ (ہائی بلڈ پریسٹر) میں فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اور اعتدال پر آ جاتا ہے۔

بالعموم جو دوا خون کے بڑھنے ہوئے دباؤ کو کم کرتی ہے وہ دل کیلئے مفید نہیں ہوتی مگر تریبوز کی یہ خاصیت ہے کہ یہ دل کیلئے بھی فائدہ مند ہے۔ تھقان اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

تریبوز میں طبع ہونے کی وجہ سے عردق شریانوں میں نرمی اور لچک پیدا کرتا ہے۔ اسی لئے خشک کھانی میں اس کا پانی پلاتے ہیں۔ ففر تریبوز سل ودق اور کھانی میں مفید ہے۔ اس کے شیرہ سے جسم میں پائی جانے والی لاغری دور ہو جاتی ہے۔ گردوں و مشانہ کو تقویت ملتی ہے۔ درد سر جسم کا سبب گرمی اور خلط صفراء ہو اس میں مفید ہے۔

گر میوں کے موسم میں معدہ اور خون میں تیز ابیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ تیز ابیت کو دور کر کے پیشاب کی جلن نمیک کرتا ہے۔ وہ لوگ جو گرمیوں میں پیشاب کے کم آنے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں ایسے افراد کیلئے تربوز ایک لفعت سے کم نہیں کیونکہ اس میں اتنی فیصد پانی اور بیس فیصد ہیموجلوین ہوتے ہیں چونکہ تربوز پیشاب آور ہے اس لئے اس کے استعمال سے چھوٹی چھوٹی پتھریاں نکل جاتی ہیں۔

وہ افراد جن کا جگر بڑھ گیا ہو یا رنگ زرد ہوان کیلئے یہ بھل اکیرہ ہے۔ گرمی کے بخار کو افاقہ دیتا ہے جن مریضوں کا خون گاڑھا ہو کر جسم بوجھل اور ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں ان مریضوں کیلئے تربوز کا پانی شفا بخش ہے۔ بلذہ پریشر کی صورت میں تربوز کا پانی دن میں کئی بار استعمال کرنا چاہئے۔

اطپاء عزیادتی پیاس اور بے چینی کو روکنے کیلئے ایک گلاں تربوز کے پانی میں چار سے پانچ تو لے چینی ملا کر پینے کی ہدایت کرتے ہیں۔

تربوز کے استعمال میں ہدایات

تربوز دری پضم ہے۔ زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں کے درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بلغم اور اپھارے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔ تربوز کو کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے پہلے یا بعد میں استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ تربوز کے استعمال کے بعد اگر بد پضمی ہو جائے تو تھوڑا سا گڑیا چینی کھائیں چاہئے۔

میٹھا

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو انواع و اقسام کی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس ملک کا گوشہ گورنمنٹ گھنستان ہے۔ یہاں کی مٹی زرخیز اور کسان جفاکش ہیں۔ آب و ہوا میں بڑا تنوع ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام چھل اس ملک کی سر زمین میں پیدا ہوتے ہیں۔ مالٹا، کینو، سگتر، فروٹ، مسکی، یہموں یہ تمام ترشادہ چھل ایک ہی خاندان میں سے ہیں۔ ترشادہ چھلوں میں حیاتیں اور دیگر غذائی اجزا خاص مقدار میں ہوتے ہیں۔ ترشادہ چھلوں کے خاندان میں میٹھا اور مسکی دو ایسے چھل ہیں جو ترشی نہیں ہوتے۔ میٹھا اور مسکی کو استعمال کرنے سے ہم ترشادہ چھلوں کے استعمال سے بہرہ مند ہو سکتے ہیں نیز ان کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اکثر ترشادہ چھل ترش ہوتے ہیں۔ ان کی ترشی خون میں چونے کے اجزاء کو کم کر دیتی ہے۔ اس بناء پر اطباء نزلہ، زکام، کھانسی اور دیگر بُلغی امراض میں ترش چھلوں کی اجازت نہیں دیتے۔

» غذائی اجزاء اور وٹا منز «

قدرت نے میٹھا کو غذائی اجزاء سے سرفراز کیا ہے۔ اس میں 84.6 فیصد پانی، 1.65 ٹھجی اجزاء، چکنائی 1 فیصد، 1.49 فیصد نشاستہ دار اجزاء شامل ہیں۔ چونا، فاسفورس اور فولاد بھی قلیل مقدار میں شامل ہیں۔

اس میں حیاتیں الف، بج، د ہے حیاتیں بج تو کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ میٹھے کے ایک چھٹا نک رس میں 34 غذائی حرارے ہوتے ہیں۔ مزانج سردتر ہے۔

» طبعی فوائد اور استعمالات «

جو حضرات گرمی کا شکار ہوں یا جن کے معدہ جگر میں سوزش ہے، ان کیلئے اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ صفر اکو دور کرتا اور دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ میٹھا و انقوں کیلئے بھی مفید ہے۔ بدن کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ میٹھا بوا سیر اور دیگر عوارض میں فائدہ مند ہے۔ اسکے چونے سے جسم کی تیز اپیت کم ہوتی ہے۔ منہ کے ذائقہ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ لمیریا میں بھی مفید غذا ہے۔ اس کا استعمال بچ، جوان، بوڑھے، خواتین سب کو یکساں طور پر مفید ہے۔

کھجور

کھجور ایک مقوی پھل بھی ہے اور اسے صحرائی روٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ تازہ پکا ہوا پھل کھجور کہا جاتا ہے اور خشک ہو جانے پر اسے چھوہارا کہتے ہیں۔ اس کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، سین، اٹلی، چین اور روس میں خوب ہوتی ہے۔

﴿ غذائی اجزاء اور ونڈا منز ﴾

کھجور کے 100 گرام خوردنی حصہ میں 15.3 فیصد پانی، 2.5 فیصد پروٹین، 0.4 فیصد معدنی اجزاء، 3.9 فیصد ریش، 75.8 فیصد کاربوبہائیڈرٹس پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے حیاتی اور معدنی اجزاء میں 120 ملی گرام کیلیم، 50 ملی گرام فاسفورس، 7.3 ملی گرام آئرن، 3 ملی گرام ونامن سی اور کچھ مقدار میں ونامن بی کپلیکس پائے جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام میں 315 کیلو یون گذائی صلاحیت ہے۔

﴿ شفا بخش قوت اور طبی استعمال ﴾

کھجور مقوی ہونے کے باوجود جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتی ہے۔ کمزور مریضوں کیلئے ہترین غذا ہے۔ طب کی رو سے کھجور کا مزاج گرم تر ہے۔ موسم سرما کیلئے تو بڑی موزوں اور مفید غذا ہے چنانچہ یہ معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ مردانہ قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ جدید سائنسی اور طبی تحقیق نے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ کھجور گذائی اجزاء سے بھر پور ہے۔ قلب کو تقویت اور دماغ کے ضعف کو دور کرتی ہے۔ گردوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ سانس کی تکلیف میں سکون پہنچاتی ہے۔

کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے چونکہ یہ زود ہضم ہے اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کیلئے بہت مفید ہے جس دودھ میں صاف اور تازہ کھجوریں آبائی جائیں وہ دودھ پھوپھوں اور بڑوں دونوں کیلئے صحت بخش و توانائی بخش مشروب ہے۔ کھجور میں پائی جانے والی طبی اجزاء انتریوں کے مسائل کا بہت عمدہ حل ہے۔ روی ماہرین کا بیان ہے کہ کھجور کا آزادانہ استعمال پیٹ اور انتریوں کے کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ساتھ انتریوں میں مفید بیکٹیریا کے اجتماعات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ کھجور کا استعمال قبض کا موثر تدارک کرتا ہے۔ اعضائے ہضم میں اس کے جزو بدن بن جانے والے اجزاء کی علیحدگی کے بعد کھجور کا نجج جانے والا مواد مضحل انتریوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔

ضعف قلب کی صورت میں بھجور موثر علاج مہیا کرتی ہے۔ رات بھر پانی میں بھجوری ہوئی بھجوریں اگلی صبح گھنٹیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دوبار استعمال کرتے رہنے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

جنسی کمزوری دور کرنے کیلئے بھجور لا جواب ہے۔ مخفی بھر بھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں رات بھر بھجور کھنے کے بعد اگلی صبح اسی دودھ میں کچل کر چلکی بھر چھوٹی الائچی کا سفوف اور شہد ملا کر استعمال کرنے سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ چند دن تک استعمال کرتے رہنے سے جہاں جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے وہاں دورانیہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعضاً کے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

بھجور کھانے کے بارے میں احتیاط

بھجور کا انتخاب بہت سوچ کر کرنا چاہئے۔ اس کی لیس دار سطح پر مٹی اور دیگر آلو دیگیاں چھٹ جاتی ہیں۔ ہمیشہ صاف ستری اور ذہنی بھجور استعمال کرنی چاہئے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ اچھی تسمیہ کی ایسی بھجور خریدیں جو محفوظ پینگ میں ہو۔ بھجور استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح وہ ہو لینا ضروری ہوتا ہے۔

بادام

بادام ایسا مغز ہے جو تمام مغزوں کا بادشاہ ہے۔ بادام میں وہ سارے عناصر بدرجہ اتم موجود ہیں جو جسم انسانی کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس میں نہایت اعلیٰ وارفع درجہ کی غذائیت با افراط پائی جاتی ہے۔ اس لئے بادام ایسی موثر اور صحت بخش اور توانائی بخش غذا ہے جس سے جسم و دماغ دونوں کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ بادام کی عام بیماریوں کا علاج بالغذا ہے۔

یوں تو بادام کی کئی اقسام ہیں جبکہ زیادہ مشہور دو قسمیں ہیں۔ ان میں سے ایک میٹھی قسم کہلاتی ہے جبکہ دوسری کڑوی قسم ہے۔ پہلی قسم یعنی میٹھی قسم میں بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم کا بیرونی خول پتلہ ہوتا ہے۔ اسی لئے کاغذی بادام کہلاتا ہے۔ دوسری میٹھی قسم کا چھلکا موٹا ہوتا ہے۔ پسلے چھلکے والے کاغذی بادام کا استعمال مفید ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ بہتر رہتا ہے۔

» غدائی اہمیت اور وٹا منز «

100 گرام مغزا بادام میں پروٹین 20.8 فیصد، معدنی اجزاء 2.9 فیصد، رطوبت 5.2 فیصد، چکنائی 58.9 فیصد، کاربوہائیڈرٹس 10.5 فیصد اور ریشے 1.7 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اسی مقدار کے معدنی اجزاء اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 490 ملی گرام، آئرن 4.5 ملی گرام، کیاٹیم 230 ملی گرام، نیا میں 4.4 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار وٹا منز بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے۔ 100 گرام مغزا بادام کی غدائی صلاحیت 665 کیلو ریز ہے۔

بادام میں پائی جانے والی چکنائی میں رونگ زیادہ نہیں ہوتا۔ اسی وجہ سے یہ فائدہ مند چکنائی قرار دی جاتی ہے۔ 100 گرام مغزا بادام میں لائنوک ایسڈ کی مقدار 11 گرام کے قریب ہوتی ہے۔

» طبعی فوائد اور استعمالات «

اعصابی اور دماغی کمزوری کے سبب ضائع شدہ طاقت کو بحال کرنے کیلئے بادام کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ بادام کا باقاعدہ استعمال جسمی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ اس مقصد کیلئے بادام اور بھنے ہوئے چنے ہموزن لے کر چباتے رہنے سے جسمی قوت کی بحالی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بادام کی ساری طبعی خوبیوں کا دار و مدار بیانی طور پر کاپر، آئرن اور وٹا منز بی 1 کے طبعی کردار پر مختص ہے۔ یا ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جن کے باہمی تعاون کے نتیجہ میں توانائی منظم و موثر بنتی ہے۔ دماغ، ہڈیاں، اعصاب، چگر اور دل کی کارکردگی بھی انہی اجزاء کے سبب بہتر ہو جاتی ہے۔ بادام استعمال کرتے رہنے سے دماغی طاقت برقرار رہتی ہے۔ اعصاب میں مضبوطی آ جاتی ہے۔

ایک چپروغن بادام ایک چچے آملہ کا جوں ملا کر سر پر مساج کرتے رہنے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔ خشکی اور سکری کا خاتمه ہو جاتا ہے۔ بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتا ہے نیز بال لمبے اور چکدار ہونے کے ساتھ ساتھ گھٹنے ہو جاتے ہیں۔ بادام قوت حافظہ، دماغ آنکھوں کیلئے بہترین چیز ہے۔ خشک کھانی اور مشانہ کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا کرتا ہے مٹی اور قوت مردی کو اضافہ کرتا ہے۔

بادام کا روغن قبض کشا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے آنتوں کی خشکی دور ہو کر قبض رفع ہو جاتا ہے۔ جلدی امراض میں جنگلی بادام بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کیلئے جنگلی بادام کے تھوڑے سے پتے پانی میں کچل کر کریم پنائیں۔ متاثرہ جلد پر یہ کریم لگانے سے سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ زخم مندل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ایگزیما کا نام و نشان تک نہیں رہتا۔

بادام کھانے کا بہترین طریقہ اسے خوب چبا چبا کر کھانا چاہئے اس طرح اس میں لعاب وہن شامل ہوتا رہے جو اسے ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے نیز دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

انجیر

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ایک سورت کا نام بھی انجیر کے نام کی وجہ سے سورۃ آتنین ہے۔ انجیر دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک جنگلی اور دوسری کاشت کی ہوئی۔ اس کی اوسط اونچائی تیس فٹ کے قریب ہوتی ہے۔ یہ درخت سال میں دو پار پھل دیتا ہے۔ یوں تو انجیر ممالک شام، فلسطین اور مصر کا پودا ہے لیکن اڑھائی تین ہزار سال قبل مسیح اس کو اٹلی کے مختلف علاقوں میں پہنچا دیا گیا۔ یہ وہاں پہنچ کر بہت جلد عام پودا ہو گیا۔ یونان اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں انجیر کے درختوں کے اتنے زیادہ باغات عام ہو گئے کہ وہاں کی تہذیب اور ادب میں اس کا ذکر کیا جانے لگا۔ ایران اور افغانستان میں بھی ان کی کاشت کی جاتی ہے جبکہ خشک انجیر افغانستان سے برآمد کرتا ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وقارا منز ﴾

انجیر میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جبکہ اس میں پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ خشک انجیر کی غذائی افادیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ انجیر کا اہم ترین غذائی جزو شوگر ہے جو اس میں 51 سے 64 فیصد تک پائی جاتی ہے۔ تازہ انجیر کے 100 گرام میں رطوبت 88.1 فیصد، پروٹین 1.3 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 7.6 فیصد، ریشے 2.2 فیصد اور معدنی اجزاء 0.6 فیصد پائے جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں خشک انجیر کے 100 گرام میں رطوبت 23.0 فیصد، پروٹین 4.3 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 63.4 فیصد، ریشے 5.6 فیصد اور معدنی اجزاء 2.4 فیصد ہوتے ہیں۔

﴿ معدنی و حیاتی اجزاء ﴾

تازہ انجیر کے معدنی و حیاتی اجزاء میں کیلیشم 35 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، آئزن 0.6 ملی گرام، وناگن 2.0 گرام، وناگن اے 80 یونٹ اور کچھ مقدار وناگن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خشک انجیر 100 گرام میں 264 کیلو یڑ پائی جاتی ہیں۔

﴿ شفاء بخش قوت اور طبی استعمال ﴾

انجیر طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ امراض معدہ میں بہت نافع اور گردوں کو صاف کرتا ہے۔ مثانے سے ریگ کو لکالتا ہے۔ انجیر کے استعمال سے ذہنی اور جسمانی تکان دور ہوتی ہے۔ ذہنی توانائی اور قوت ملتی ہے۔ انجیر خواہ خشک ہوں یا تازہ ہو دو صورتوں میں جلاپ آور دوا ہے۔ اس کے باریک بیچ بھی انتریوں کو متحرک کر کے ہوئے فضلہ کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں اس کے نیجوں میں انتریوں کو صاف اور متحرک رکھنے کی تا شیر پائی جاتی ہے۔

انجیر کو دمہ کے علاج میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ بلغی کھانی اور دمہ کا علاج انجیر کے استعمال سے ممکن ہے۔ انجیر کے کھانے سے بلغم کا اخراج بڑھ جاتا ہے اور مریض کو افاقہ ملتا ہے۔

جنہی کمزوری کی صورت میں انجیر کو دوسرے خشک چلوں جیسے بادام، بھجور کے ساتھ مکھن سمیت استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر جنہی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

انجیر بواسیر میں بہت نافع ہے۔ اسکے استعمال سے پا خانے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ انجیر کھانے سے مند کی بدبوzaں ہو جاتی ہے نیز اس کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے جن لوگوں کو ضعف دماغ کی شکایت ہو وہ صح ناشترہ میں تین چار انجیر پھر سات دانے بادام ایک اخروٹ کا مفر استعمال کریں۔

کمر میں درد ہو تو انجیر کے تین چار دانے روزانہ کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

احیاط:-

انجیر تازہ اور نرم لئی چاہئے۔ کالی سوکھی انجیر نقصان دہ ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھولینا چاہئے۔ بھگوئی ہوئی انجیر زودہضم ہوتی ہے۔ انجیر کھانے کے بعد وہ پانی بھی پی لینا چاہئے کیونکہ پانی میں بھگونے سے بہت سے غذائی اجزاء اس میں جذب ہو جاتے ہیں۔

ناریل

ناریل کے درخت کی اوپرچاری میں سے تمیں میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے درخت کی شاخیں نہیں ہوتیں۔ تنے کے اوپر لبے پتوں کا تاج سا بنا ہوا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت خط مستقیم کی مانند سیدھا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت ریتی میں سرز میں میں خوب پھلتا پھولتا ہے۔ یہ ساحلی علاقوں میں کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔

﴿ غذائی صلاحیت اور وٹا منز ﴾

100 گرام ناریل میں پروٹین 4.5 فیصد، رطوبت 36.3 فیصد، چکنائی 41.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 13.0 فیصد اور معدنی اجزاء 1.0 فیصد تک ہوتے ہیں جبکہ 100 گرام ناریل میں معدنی اور حیاتی اجزاء کا تابع یہ ہوتا ہے۔ فاسفورس 240 ملی گرام، آرزن 1.7 ملی گرام، کیلشیم 10 ملی گرام، وٹامن سی 1 ملی گرام اور تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کچے ناریل میں 444 کیلو ریز اور پکے ہوئے خشک ناریل میں کیلو ریز کی تعداد 662 ہوتی ہے۔

﴿ طبعی فوائد اور استعمالات ﴾

ناریل ایسی غذا ہے جو بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ قوت بخشنے اور فربہ کرنے والی ہے۔ اس کے استعمال سے بدن میں عمدہ اور صائم خون پیدا ہوتا ہے۔ بواسیر مالخوا لیا اور وہم کیلئے مفید ہے۔ جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

جدید غذائی تحقیقات نے بھی قدیم تحقیق کی تائید کی ہے کہ ناریل کا شمار بڑی جامع غذاوں میں ہے۔ اس کے لمحی اجزاء جسم کی افزائش میں حصہ لیتے ہیں۔ ان کی مناسب مقدار جسم کی نشوونما کیلئے ضروری ہے۔ ناریل میں نشاستہ دار اجزاء اور چکنائی جسم میں قوت پیدا کرتی ہے۔

ناریل کا پانی صفر اوی بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس مقصد کیلئے تھوڑا تھوڑا ناریل کا پانی پلاتے رہنے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ناریل کا پانی پلانے کے فوراً بعد مریض کو سادہ پانی یا کوئی اور مشروب نہیں دینا چاہئے اگر مریض پانی کی پیاس محسوس کرے تو کچھ وقت کے بعد اسے عام پانی یا جو مشروب وہ پسند کرے دیا جاسکتا ہے۔

ناریل پکا ہوا عدے کی تیز ابیت کا مفید تر علاج ہے۔ ناریل میں پایا جانے والا تسلیل عدے سے تیز ابیت کو خارج ہونے سے روک دیتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔

ناریل استعمال کرتے رہنے سے ہر جسم کے پہیت کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ قدیمی اور موثر ترین علاج ہے۔

ناریل کے آٹھ سے بارہ انوں پانی میں ایک چھپے لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ لیموں ملا پانی خون کی تیز ابیت کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ الیکٹر لائجیٹ کا توازن بھی ڈرست کرتا ہے۔ ہیضہ کی حالت میں مریض کو پانی اور دیگر مشروب زیادہ مقدار میں پینا پڑتے ہیں۔ اس سے معاجمین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ رطوبتوں میں توازن برقرار رکھنے کیلئے ناریل کا پانی بھی ضروری ہے۔ اس پانی میں پوتاشم ہوتی ہے۔

جن حورتوں کو اولاد نہیں ہوتی انہیں ناریل استعمال کرنا چاہئے۔ حمل میں بدن کو حیا تین ای کی ضرورت ہوتی ہے اور ناریل اس کی کو پورا کرتا ہے۔ ناریل کھانے سے حمل گرنے کا خدش دور ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے بچ سخت مندا اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ پکے ہوئے ناریل کا پانی اپنی صفات کے لحاظ سے ماں کے دودھ جیسا ہوتا ہے جسے پی کر بچے کی سخت اچھی رہتی ہے۔ ان کا قد بھی خوب بڑھتا ہے۔ ناریل کا رس کئی اقسام کے دردوں کا علاج ہے۔ سونے سے پہلے ناریل کا رس پی لینے سے تھکے ماندے نزدیک سسٹم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ ہر سے کی نیند آتی ہے۔

ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمباکونوشی سے ہونے والی خشک کھانی کا بہترین علاج ہے۔ ہر دو امراض میں ناریل کا دودھ شہد اور گائے کا دودھ رات کو سونے سے پہلے لینے سے گلے کی خراش اور خشک کھانی ختم ہو جاتی ہے۔

تُل

تُل کا آبائی وطن افریقہ ہے لیکن مختلف مقامات کے آثار قدیمہ کی کھدائی کے دوران اس کے پیج برآمد ہوئے ہیں۔ پاکستان میں ہرپ (ساہیوال) سے جو پیج ملتے ہیں، ماہرین کے مطابق ان کا زمانہ دو ہزار سال قبل مسح کا ہے۔

تُل ابتدائی اووار میں مغربی ایشیا سے ہندوستان، چین اور چاپان تک پہنچ چکے تھے۔ موجودہ دور میں یہ لاطینی امریکہ میں وسیع رقبے پر کاشت ہو رہے ہیں۔

﴿ غذائی اجزاء اور وٹا منز ﴾

سفید تکوں میں کیلشیم و افر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن اور وٹا من بی 1 پایا جاتا ہے۔ کیلشیم کی کمی والے مریض سفید تُل کا استعمال ضرور کریں۔ سرخ تکوں میں آئرن زیادہ پایا جاتا ہے جبکہ کالے تکوں کا تبل اپنی خاصیت کے اعتبار سے بہت بہتر ہوتا ہے۔ اسے زیادہ تراویبات کیلئے موزوں قرار دیا جاتا ہے۔

﴿ طبی استعمالات اور فوائد ﴾

☆ تکوں کے تبل میں ایک ایسا مادہ پایا جاتا ہے جو اندر ونی طور پر پیدا ہونے والی خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔

☆ تکوں کی یہ بھی خوبی ہے کہ یہ بہتر نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ حیض کو جاری کرتے ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں، پیشاب میں اضافہ کرتے ہیں اور جابت آسانی سے لاتے ہیں۔

☆ تُل بواسیر کا بہترین علاج ہے۔ تکوں کو پانی کے ساتھ گرانتنڈ کر کے پیسٹ بنا کر مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے خوبی بواسیر کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ تُل سانس کی تکلیف میں فائدہ پہنچاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پھیپھڑوں میں جمع شدہ بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

☆ تکوں کا استعمال خون کی کمی کی صورت میں فائدہ کرتا ہے۔

☆ تکوں کا استعمال حیض کی تکلیفوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ آدھا چھپ تکوں کا سفوف روزانہ دو بار گرم پانی کے ساتھ لیتے رہنے سے نو عمر شادی شدہ بالغ لاکیوں کو حیض کے دوران ہونے والے شدید درد سے محفوظ رکھتا ہے اگر حیض کی مقررہ تاریخ سے دو دن پہلے تکوں کا سفوف استعمال کرنا شروع کر دیا جائے تو حیض کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔

☆ تل بالوں کی خشکی سکری دور کرنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ سکری خشکی دور کرنے کیلئے تکوں کو پیس کر سر پر لگایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں تکوں کے پودے کی جڑیں پانی میں آپال کر جوشاندہ بنائیں۔ اس جوشاندہ کو بطور ہمیز راش استعمال کرتے رہئے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے اور ان کی نشوونما بھی ہوتی رہتی ہے۔ بال ملائم، چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

☆ تکوں کا پٹس بنا کر جلی ہوتی یا جلسی ہوتی جلد پر لگانے سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ اگر یہی پٹس زخموں پر لگایا جائے تو زخم مندل ہو جاتے ہیں۔ اس پٹس کو زیادہ پراثر بنانے کیلئے اس میں ہموزن یکوں کارس بھی شامل کر لیا جائے تو اس کا اثر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

☆ خوردنی تیل کے حصول کیلئے تل کاشت کے جاتے ہیں۔ تکوں کا تیل کھانے پکانے میں کام آتا ہے۔ یہ تیل زیتون کے تیل کا نعم البدل خیال کیا جاتا ہے۔ تکوں کو بھون کر شوربے میں شامل کیا جاتا ہے۔ افریقہ اور آسیاء میں تکوں میں گڑ شکر یا چینی ملا کر مٹھائی بناتی ہے جو بہت مرغوب غذاء ہے۔

موگ پھلی

موگ پھلی کا پودا سالانہ اگنے والا پودا ہے۔ یہ واحد عمل ہے جو زمین کے اندر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کا قد پچاس سنتی میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اسکے پھول ذخیر کی صورت اختیار کر کے زمین کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ زمین کے اندر یہ پھلی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ موگ پھلی کی ایک ایک پھلی میں سے ایک سے تین دنے تک ہوتے ہیں جو سانحہ دنوں میں پک جاتے ہیں۔ اس بات کا پتا اس وقت چلتا ہے جب زمین سے باہر کے پودے کی رنگت زرد ہونے لگ جاتی ہے۔ اسوقت پودا اکھاڑ لیا جاتا ہے اور خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ چار سے چھوٹوں تک پھلیوں کو پودوں کے ساتھ رہنے دیا جاتا ہے اور اچھی طرح خشک ہونے پر پھلیوں کو پودوں سے الگ کر لیا جاتا ہے۔

» غذائی اجزاء اور ویٹا منز «

100 گرام موگ پھلی میں رطوبت 3.0 فیصد، معدنی اجزاء 2.4 فیصد، پروٹین 25.3 فیصد، ریشے 3.1 فیصد، چکنائی 40.1 فیصد، کاربوہائیڈ 26.1 فیصد تک پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی مقدار موگ پھلی میں معدنی اور حیاتی اجزاء میں فاسفورس 350 ملی گرام، وٹامن ای 261.4 ملی گرام، آئزن 2.8 ملی گرام، سیلیشیم 90 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کپلیکس بھی ہوتے ہیں۔ 100 گرام موگ پھلی میں کیلو یون کی تعداد 567 ہوتی ہے۔

موگ پھلی میں اعلیٰ قسم کی حیاتیاتی پورٹمن کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ایک کلو گرام گوشت سے حاصل ہونے والی پورٹمن کے مقابلے میں ایک کلو گرام موگ پھلی میں پائے جانے والی پورٹمن کی مقدار کہیں زیادہ ہوتی ہے جبکہ ایک کلو گرام انڈوں کے مقابلے میں اڑھائی گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سو یا بیش اور پیسر کے علاوہ کوئی بھی پورٹمن کی مقدار میں موگ پھلی کا مقابلہ نہیں کر سکتی کیونکہ اس میں جو پورٹمن پائی جاتی ہے وہ بہت ہی متوازن ہوتی ہے۔

» طبعی فوائد «

موگ پھلی کو جتنا زیادہ چبایا جائے اتنا جلدی ہضم ہوتی ہے اگر اسے اچھی طرح نہ چبایا جائے تو پیٹ میں لفڑ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کو اگر بھون کر استعمال کیا جائے تو یہ غامی بھی دور ہو جاتی ہے جبکہ پکائیتے سے اس کا نشاستہ ہزیرو قابل ہضم بن جاتا ہے۔ اگر زیادہ چبانے کی زحمت سے بچنا ہو تو اس کو پیس کر آنہا کر استعمال کیا جاسکتا ہے چونکہ موگ پھلی میں تیل بھی زیادہ ہوتا ہے لہذا یہ پینے سے مکھن بن جاتی ہے جس کو استعمال کرنے سے قبل تھوڑا سا نمک ضرور ملا لینا چاہئے۔

موگنگ پھلی کا تسلیل معتدل قسم کا بہترین ہل ہے۔ یہ تسلیل جلد میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماوس کے ساتھ ساتھ حاملہ خواتین کیلئے موگنگ پھلی کے ساتھ شکر اور بکری کا دودھ بہت اچھی غذا ہے۔ یہ ایسی غذا ہے جو ہر قسم کی انفیکشن کا راستہ روکنے کی ملاحت رکھتی ہے۔ خصوصاً تپ دق اور پیپا نائٹس جیسی بیماریوں کا شکار مریضوں کیلئے نادر روزگار دوڑا ہے۔

انگلستان کے ڈاکٹروں نے بار بار تجوہ پر کے بعد یہ ثابت کر دیا ہے کہ موگنگ پھلی استعمال کرتے رہنے سے ہموفیلیا یعنی خون کا تھکہ بننا اور کٹ جانے یا چوت لگنے پر خون مسلسل بہت رہنا جیسے حالات میں بہترین علاج ثابت ہوا ہے۔ علاوه ازیں جیس کے دنوں میں زیادہ خون آنے کی شکایت کے ساتھ ساتھ نکسر جاری رہنے کی شکایت بھی موگنگ پھلی استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔ موگنگ پھلی کا استعمال ذیابیٹس (شوگر) کے مرضا میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور وہ غذائیت کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ خصوصاً ان میں نایابیں کی کمی نہیں ہوتی۔ موگنگ پھلی کا استعمال خون کی نالیوں کے امراض میں مفید ہے۔

موگنگ پھلی کو نمک کے ساتھ چایا جائے تو مسوز ہے مضبوط ہوتے ہیں۔ نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کا خاتمه ہوتا ہے اور دانتوں کا قدرتی اینیمل قائم رہتا ہے۔

موگنگ پھلی کا تسلیل خوبصورتی میں اضافہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے اس کو بیوٹی ایڈ کے طور پر باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا بیرونی جلد کی نشوونما کرتا ہے۔

موگنگ پھلی میں خرابی یہ ہے کہ اس کو زیادہ کھاتے رہنے سے جسم میں تیز ایت بڑھ جاتی ہے نیز بد ہضمی والے مریض استعمال نہ کریں الرجی اور یہ قان تیز سائنس میں پتلام مریض خاص طور پر دمہ کے مریض موگنگ پھلی کم کھائیں۔

آدھے سر کا درد

وجوہات بہت زیادہ جذباتی ہونے، ذہنی اور جسمانی تحکماوٹ، پریشانی، بدھضمی، غصہ، آنکھوں کی تحکماوٹ، غذا کی خرابی یا کسی رقیق الرجی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً چودہ سے بائیس برس کی عمر میں نوجوانوں کو ہوتا ہے۔

علامات صحیح بیدار ہونے پر چکر آتے ہیں۔ آنکھوں کے آگے اندر ہر اسا آجاتا ہے۔ کبھی کبھی اسے اندر چیرے میں چکر سی نظر آتی ہے پھر کپٹی میں چینے والا درد ہونا شروع ہو جاتا ہے جو آہستہ آہستہ پھیل جاتا ہے۔ درد میں شدت آجاتی ہے۔ پلنے جلنے، شور و غل اور روشنی سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر قہ ہو جائے تو درد کم ہو جاتا ہے۔ تین چار آنکھوں کے بعد درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ درد والی طرف کی تلی پھیلی رہتی ہے اور مریض کو نیند آ جاتی ہے۔ یہ درد سورج کے ساتھ گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ جب مریض نیند سے بیدار ہوتا ہے تو درد ختم ہو چکا ہوتا ہے۔

علاج:-

- (۱) دودھ میں جلیبی یا ربوی ملائکر طلوع آفتاب سے پہلے پی لینے سے درد خیک ہو جاتا ہے۔
- (۲) انگور کارس ایک کپ سورج نکلنے سے پہلے روزانہ پیتے رہنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔
- (۳) حک 12 گرام میں 6 گرام دیسی گھمی ملائکر کھائیں سے سورج کے ساتھ بڑھنے والا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۴) شہد آدھا چچہ نمک ایک چٹکی کھانے سے آدھے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۵) سوٹھ پانی میں پیس کر گرم کر لیں اسے ماتھے پر لیپ کریں اور سوٹھیں درد خواہ پورے سر کا ہو یا آدھے سر کا ختم ہو جائے گا۔
- (۶) سرکی ماش کرنے سے درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔

پرہیز زیادہ محنت، گوشت، کافی، چائے، کافی، تیل میں تیل ہوئی چیزوں کا پرہیز ضروری ہے۔

وجوہات تبدیلی موسم، زیادہ دھوپ میں چلنا، ضعف دماغ یا زیادہ گرم چیزوں کے استعمال سے صفر از زیادہ ہو کر بلغم میں مل جاتا ہے اور اس سے نزلہ حار پیدا ہو جاتا ہے تیز ترش اور سرد چیزوں کی کثرت اور سرد ہوا میں پھرنے سے دماغ میں بلغم پیدا ہو کر نزلہ (سرد) پیدا ہو جاتا ہے۔

اطباء جدید نزلہ کی تحریک کا سبب خاص قسم کے جراثیم قرار دیتے ہیں۔

علامات طبیعت سست، حواس کا کند ہو جانا، پیشانی پر جکڑن سردی سے ہو تو چہرہ میں درد اور رطوبت قدرے گاڑھی ہوتی ہے اگر گرمی سے ہو تو علق میں خراش، ناک میں سوزش اور رطوبت نمکین اور پتلی ہو گی، ناک کے نخنے سرخ ہونگے، پیاس زیادہ لگے گی۔

علاج:-

- (۱) لیموں کا رس نچوڑ کر نیم گرم پانی ملا کر پینے سے زکام کو آرام ہو جاتا ہے۔
- (۲) صبح، دوپہر اور شام کو لیموں اور شہد کی چائے چیجھے۔
- (۳) شہد 30 گرام اور کارس دو چھپانی میں ملا کر پینے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔
- (۴) جانقل کو پانی میں گھا کر شہد میں مالیں صبح و شام چائے سے پھول کو بار بار زکام نہیں ہوتا۔
- (۵) سونٹھا اور گڑ پانی میں ڈال کر اپالیں جب چوتھا حصہ پانی میں رہ جائے تو چھان کر نیم گرم پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔
- (۶) بہیدانہ 3 گرام کو ایک کپ پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ گرمی کا زکام اچھا ہو جاتا ہے۔

وجوہات خون کی کمی، زیادہ محنت، کثرت مباشرت، دامنی نزلہ، ہاضمے کی خرابی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علامات معمولی دماغی محنت سے یا مطالعہ سے تھک کر دردسر پیدا ہو جاتا ہے۔ اشتعت بیٹھتے چکر آنا، آنکھوں کے آگے علامات اندھیرا چھا جانا، بعض مریضوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ نزلہ وزکام کی شکایت رہتی ہے۔

علانج:-

- (۱) دس عدد پارام کو بھلکو کر صحیح چھلکے اٹا کر نہار منہ چھالیں۔
- (۲) ایک یا دو عدد سب صحیح خالی بیٹ کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیں۔
- (۳) انجر پانچ عدد منقی دس عدد روزانہ کھانے سے دماغی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔
- (۴) مکھن کا استعمال بھی دماغی کمزوری کو دور کرنے میں موثر ہے۔

آنکھوں کا دُکھنا

وجوہات تیز دھوپ اور سخنڈی ہوا میں زیادہ دیر تک کام کرتے رہنا یا چلتے پھرتے رہنا، تیز روشنی کی طرف دیکھنا، دھوئیں والی جگہ پر بیٹھے رہنا کبھی کبھی چھوت کی وجہ سے بھی آنکھیں درد کرنے لگ جاتی ہیں۔ چیپ اور سوزاک کے بعد بھی آنکھیں دکھنے لگ جاتی ہیں۔ بارش کم اور گرم یا سردی زیادہ ہونے سے بھی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں۔

علامات آنکھیں دکھتی ہوں۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ آنکھوں سے گید اور کچھ سائل ہے۔ پلکیں آپس میں چپک جاتی ہیں۔ سوچن ہو جاتی ہے۔ کاشا چینے کا سارہ ہوتا ہے۔ روشنی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔

علانج:-

- (۱) آنکھیں دکھتی ہوں تو نمک بہت کم کھانا چاہئے۔
- (۲) شکر یا باتا شے کے ساتھ روٹی کھانے سے آنکھ کا دکھنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) بندی پانی میں گھسا کر ہلاکا گرم کر کے پلکوں پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- (۴) انار پیس کر آنکھوں پر باندھنے سے آنکھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۵) ایک گرامی مھٹکروی، چالیس گرام عرق گلاب ملکر شیشی میں بھر لیں روزانہ دو قطرے کئی کئی بار آنکھوں میں ڈالنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ رات کو آنکھوں میں ڈالنے سے تراوٹ رہتی ہے۔
- (۶) ہر روز پاتھوکا ساگ پکا کر کھانے سے آنکھوں کی سرخی اور سوچن دور ہو جاتی ہے۔

گوہانجنی

آنکھوں کی پلکوں پر نکلنے والی پھنسیوں کو گوہانجنی کہتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ پھنسیاں بار بار لگتی رہتی ہیں جب یہ پک جاتی ہیں تو خود بخود پھوٹ جاتی ہیں اور آرام آ جاتا ہے۔

علانج:-

- (۱) آنکھ کی پلک پر نکلنے والی پھنسی پر پہلے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کریں پھر سخنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کرتے رہنے سے دو ہی دنوں میں یہ مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۲) املی کے نہجوں کی گری پتھر پھسا کر لگانے سے سخنڈک پھنسی ہے اور ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (۳) چھوہارے کی گنٹھی کو پانی میں گھسا کر لگائیں فائدہ ہو گا۔

شب کوری

شب کوری کی بڑی وجہ مریض میں ونامن اے کی کمی ہوتی ہے۔

شب کوری کے مرض میں سورج غروب ہونے کے بعد مریض کو کم نظر آتا ہے جوں جوں رات کا اندر ہمراہ بڑھتا ہے چیزیں نظر آنا بہند ہو جاتی ہیں جبکہ دن کو مریض کی نظر تھیک کام کرتی ہے۔

علانج:-

- (۱) آم میں ونامن اے کثرت سے پایا جاتا ہے لہذا یہ اس مرض میں انتہائی مفید ہے۔
- (۲) گاجر کارس اور دودھ زیادہ پینیتے رہنے سے اس مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔
- (۳) رات کو سونے سے قبل شہد کا جل کی طرح آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔
- (۴) شہذے پانی میں غوط لگا کر پانی میں دیکھتے رہنے سے شب کوری میں فائدہ پہنچتا ہے۔
- (۵) گوار کی پھلیاں اور پتے سبزی کی طرح پکا کر کھانے سے شب کوری کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

موتیا بند

جونہی موتیا بند شروع ہونے لگتا ہے نظر ہند لانا شروع ہو جاتی ہے۔ ہر چیز ہند لی دکھائی دیتی ہے۔

علانج:-

- (۱) ہری سبزیاں زیادہ کھانے سے موتیا بند رُک جاتا ہے۔ ہری سبزیوں کا رس زیادہ سے زیادہ ہے۔
- (۲) گاجر کا جوس 310 گرام میں پالک کا رس 125 گرام ملا کر پینے سے موتیا بند دور ہو جاتا ہے۔
- (۳) آنکھوں میں روزانہ ایک ایک بوند شہد ڈالنا موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔
- (۴) دھنیا پیسا ہوا ایک چمچے لے کر ایک پیالہ پانی میں آبال لیں شہذہ ہونے پر چھان کر پانی آنکھوں میں ڈالیں۔
یقینی فائدہ ہو جائے گا۔

علانج:-

- (۱) گرم پانی میں تمک ملا کر غرارے کرنے سے دانت کے درد میں فائدہ پہنچتا ہے۔
- (۲) لیموں کا رس، سندھانگ اور سرسوں کا تمک ملا کر بطور مخفج استعمال کرتے رہنے سے نہ صرف درد دور ہو جاتا ہے بلکہ دانت ہلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) نیم کے پتے آبال کر اس پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۴) لیموں کے رس میں پانچ لوگنگ پیس کر ملائیں یہ رس دانتوں پر ملتے رہنے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- (۵) اجوائی آگ پڑال کر درد کرنے والے دانت کو دھونی دینے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
- (۶) اگر دانت کے درد کی وجہ سر دی لگنا ہو تو ادک کے ٹکڑے پر تمک ڈال کر دانتوں کے نیچے رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
- (۷) دانتوں میں درد ہو تو موگ پھلی، پودیں، پالک، سیب، گاجر، شہد، آلو اور لیموں کا استعمال کریں۔ ان اشیاء کے استعمال سے دانتوں کی تمام تکلیفیں ختم ہو جاتی ہیں۔

دانتوں میں پانی لگنا، دانت کھٹے ہونا

- (۱) ما جو پھل جو پنساری سے مل جاتا ہے اسے پیس لیں لیں روزانہ اس سے مخفج کرنے سے دانتوں میں پانی لگنا بند ہو جاتا ہے۔
- (۲) دانتوں سے خون رستا ہو تو ان میں تکن بارٹماڑ کا رس پیتے رہنے سے خون رستا بند ہو جاتا ہے۔
- (۳) اگر کھٹائی یا کھٹی چیزیں کھانے سے دانت کھٹے ہو گئے ہوں تو ان پر پاس ہوا تمک میں، ٹھیک ہو جائیں گے۔
- (۴) دانت کھٹے ہونے کی صورت میں بادام کھانے چاہیں۔ دانتوں کا کھٹا پن ختم ہو جائے گا۔

گلا بیٹھنا، آواز بند ہونا

وجوہات زور زور سے بولنا، زیادہ کھانی، گلے میں زخم، گلے میں سوچن کا آ جانا، فالج ہو جانا، گلے کا کینسر ہونا، ایسی وجوہات میں جو آواز کے بند ہونے یا گلا بیٹھنے کا باعث بنتی ہیں اگر گلا زیادہ بیٹھا رہے یا آواز زیادہ بند رہے تو اس کا علاج بہت احتیاط سے کرنا چاہئے وگرنہ بہت سے امراض پیدا ہو جانے کا اندر یا شہر ہوتا ہے۔

علاج:-

- (۱) گرم پانی میں تھوڑا سا نمک اور سوکھا دھنیا ملا کر صبح و شام غرارے کریں۔
- (۲) اورک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے آواز کھل جاتی ہے۔
- (۳) اگر گلا سرد یا کھٹی چیزیں استعمال کرنے سے بیٹھ گیا ہو تو ہر آدمی کھنے بعد آدمی چیجی اورک کا رس پیتے رہنے سے بیٹھا ہوا گلائھیک ہو جاتا ہے۔
- (۴) ملٹھی کا نکلا منہ میں رکھ کر چوتے رہنے سے گلائھیک ہو جاتا ہے۔

گلے میں درد

وجوہات دوا کھانے سے، سردی لگنے سے، فلو ہونے سے، گرم چیزیں استعمال کرنے سے گلے میں سوچن ہونے سے اکثر گلے میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں برف اور مخنڈے مشروبات استعمال نہیں کرنے چاہیں۔

علاج:-

- (۱) گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۲) خشک دھنیا (ثابت) تین تین گھنٹے بعد چباقبایا کارس چوتے رہنے سے گلے کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۳) پالک کے پتے 250 گرام دو گلاس پانی میں اپال کر چھان لیں۔ اس گرم گرم پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۴) موی کارس اور پانی برابر وزن لے کر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

گلا خشک ہونا

- (۱) چھوہارے کی گلٹھی منہ میں رکھنے سے گلے کی گلٹھی دور ہو جاتی ہے۔
- (۲) گلا خشک ہو جاتا ہو تو آلو بخارا منہ میں رکھ کر سوچتے رہنا چاہئے۔
- (۳) گلے میں خراش آجائے تو آم اور میٹھی استعمال کریں فائدہ ہو گا۔

اس مرض میں مریض انک انک کر بولتا ہے۔

وجو ہات سخت بخار، لقوہ، فانج اور اعصابی کمزوری کے باعث یہ مرض ہو سکتا ہے۔ کبھی زبان کے نیچے رباط کے بڑھ جانے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ کچلہ کے مرکبات کا زیادہ استعمال بھی یہ مرض پیدا کر سکتا ہے۔

علاج:-

- (۱) یہ مرض مغزیادام کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔
- (۲) روزانہ صبح و شام سات عدد مغزیادام مصری کے ساتھ چبائیں۔

سکروی (گوشت خورہ)

اس مرض میں مریض کے مسوڑے ہے پلپے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتا ہے۔ اس لئے اس مرض کو گوشت خورہ بھی کہا جاتا ہے اور یہ مرض ان لوگوں کو ہوتا ہے جو صرف غلے اور گوشت پر گزار اوقات کرتے ہیں۔ تازہ سبز تر کاریاں اور پھل ان کو میرنہیں آتے۔

علاج:-

تازہ تحقیق کے مطابق سبز تر کاریوں یا پھلوں کے نہ کھانے سے اس مرض کی پیدائش کا سبب یہ ہے کہ مریض ان چیزوں کے نہ کھانے سے وٹامن سی سے محروم ہو جاتا ہے اور اس وٹامن کے نہ ہونے یا کم ہونے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے لہذا مریض کو ایسی غذا میں دی جائیں جن میں وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔

جو بچے اپنی ماں کے دودھ سے محروم ہو جاتے ہیں اور ان کی پرورش کیلئے تازہ دودھ میرنہیں آتا تو بازاری خراب دودھ سے ان کی پرورش ہوتی ہے یا ان کو نشاستہ دار شکر میں چیزیں کھلائی جا سکتی ہیں یا ولایت سے آئی ہوئی پیشہ غذا میں یا ڈبوں کا خشک کیا ہوا ولایتی دودھ دیا جاتا ہے تو ان کے جسم میں وٹامن سی نہیں پہنچتے۔ وہ اس مرض میں بنتا ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ بعض ایسے بچوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے جو اگر چہ اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں لیکن ان کا دودھ ناقص ہوتا ہے بعض اوقات مدت تک ماں کا دودھ پیتے رہنے سے بچہ اس مرض میں بنتا ہو جاتا ہے۔

کھانسی کا مرض

وجہات دامنی نزلہ، گرمی، خشکی، سردی کا لگ جانا نیز بڑھاپے میں رطوبات کی زیادتی کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔ علامات سینے کی ہڈی کے نیچے خراش ہوتی ہے۔ سانس بیکھر کر آتا ہے جس سے بار بار کھانسی آتی ہے۔ رات کو سوتے اور اٹھتے وقت زور ہوتا ہے۔

علاج:-

- (۱) امرود کو آگ میں بھون کر کھانے سے بلغی کھانسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- (۲) موگنگ ایک حصہ انکار کے چھلکے دو حصہ ملا کر پیس لیں۔ اس کے چوتھائی حصہ میں آدھا چیع شہد شامل کر کے روزانہ تین چار بار چائے رہنا مفید ہے۔
- (۳) کالی مرچ پیس کر شہد میں ملا کر صبح نہار منہ چائے۔ اس سے ضرور فائدہ ہوگا۔
- (۴) سردیوں کے موسم میں کالے لیل اور گڑ کے لذ و بیبا کر کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

خشک کھانسی کا علاج

- (۱) خشک کھانسی میں سمجھور کا استعمال بڑھادیں۔
- (۲) پادام منہ میں رکھیں، گلاتر رہے گا اور کھانسی نہ ہوگی۔
- (۳) نکھن اور مصری ملا کر صبح نہار منہ اس کو چاشنا خشک کھانسی میں مفید ہے۔

- (۱) اگر گیس کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو قابل مقدار میں دارچینی کا استعمال کریں۔
- (۲) انار کے دانے بکال کران پر کالی مرچ پسی ہوئی اور نمک ڈال کر کھانے سے صفر اوی پیٹ درد کو خاص طور پر مفید ہے۔
- (۳) سوننگھ پسی ہوئی تین گرام اور قدرے نمک ملا کر گرم پانی سے پھانک لیں پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔
- (۴) اگر بھوک کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چھا چھوپلانگیں، درد ختم ہو جائے گا۔
- (۵) جب کسی چیز کے کھانے سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چند دن شہد دیتے رہنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- (۶) چائے جیسے گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے گیس اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

پیٹ کا بھاری پن اور ڈکاریں آنا

- (۱) لیموں کے رس میں سونف بھگو دیں ہر بار کھانا کھانے کے بعد یہ بھیگی ہوئی سونف کھانے سے پیٹ کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے۔
- (۲) زیرہ ایک چیخ بھون کر پیس لیں اس میں ایک چیخ شہد مادیں ہر کھانے کے بعد چاٹ لینے سے ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔
- (۳) ہر بار کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھایتے ہوئے پیٹ کی ہوا نہیک رہتی ہے۔
- (۴) لوگ پانچ عدد پیس کر التتے ہوئے آدھی پیالی پانی میں ڈال کر مختدا کر کے پی لینے سے گیس خارج ہو جاتی ہے۔ یہ پانی دن میں تین مرتبہ پینا مفید رہتا ہے۔
- (۵) سیب کا رس پینے سے اعضاۓ ہضم پر تکلی تہہ چڑھ جاتی ہے۔ یہ تہہ ان اعضاۓ کو بدبو اور انفیشکن سے بچاتی ہے اور گیس پیدا نہیں ہوتی۔
- (۶) امرود ایسا پھل ہے جس کے کھانے سے گیس کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے مگر زرم گدا نمک لگا کر استعمال کرنا چاہئے۔
- (۷) بچوں کو پیٹ کی بیماریوں میں روزانہ سیب کھلانگیں۔ بہت زیادہ فائدہ فائدہ ہوتا ہے۔
- (۸) دس عدد کالی مرچ پیس کر گرم پانی میں ملائیں اور لیموں کا رس نچوڑ کر بھی شامل کر لیں۔ صبح و شام استعمال کریں۔
- (۹) اجوائیں چھو گرام سیاہ نمک ڈیڑھ گرام ملا کر گرم پانی سے پھانک لینے سے پیٹ کی ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

منہ کے چھالے

وجہات..... گرم مصالح اور غذاوں کا کثرت کے ساتھ استعمال، قبض، بدھشمی، تیزابیت کی زیادتی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علانج:-

- (۱) مکھن میں کافور ملا کر روزانہ چار مرتبہ چھالوں پر لگا کر رال باہر گراتے رہیں، پھر کلی کر لیں۔
- (۲) رات کو سونے سے قبل پسی ہوئی ہر ڈائیک چمچ گرم دودھ یا گرم پانی سے پھانک لیں، چھائے ختم ہو جائیں گے۔
- (۳) لمبوں کا رس گرم پانی میں نچوڑ کر غرارے کرنے سے منہ کے چھائے ختم ہو جاتے ہیں۔
- (۴) بھٹکلوی پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ اس پانی سے غرارے کریں۔
- (۵) مہندی کے پتے پانی میں بھگور کر کھدیں۔ دو تین گھنٹے بعد چھان کر اس پانی سے غرارے کرنا چھالوں کو ٹھیک کرتا ہے۔
- (۶) چینیلی کے پتے منہ میں چبا کر کھیں دو تین منٹ بعد انہیں تھوک دیں، فائدہ ہو گا۔

منہ کی بدبو

- (۱) زیرہ بھون کر کھاتے رہنے سے بدبو دور ہو جاتی ہے۔
- (۲) تازہ پانی میں لمبوں کا رس نچوڑ کر غرارے کرنا مفید ہے۔
- (۳) الائچی اور ملٹھی چباتے رہنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔
- (۴) تمسی کے پتے کھانا کھانے کے بعد چھانا منہ کی بدبو دور کرتے ہیں۔
- (۵) منہ کی بدبو کی سب سے بڑی وجہ داشت صاف نہ ہونا اور قبض ہے۔ اس طرف خاص توجہ دیں۔

وجوہات قابض و قتل چیزیں کثرت سے کھانا، چائے، حقہ، افیون، عصبی امراض، جسمانی طور سنت اور کامل رہنا وغیرہ اس کے امراض ہیں۔

علاج:-

- (۱) روزانہ چھ گلاں پانی پینا۔
- (۲) صبح و شام پیٹ پر سروں کے تیل کی مالش کرنا۔
- (۳) دودھ گرم کر کے اس میں گھنی ملا کر پینا مفید ہے۔
- (۴) زیادہ سے زیادہ لبی (چھاچھ) پینا مفید ہے۔
- (۵) پختہ خربوزے کھانا قبض دور کرنے کا عمدہ علاج ہے۔
- (۶) پانچ نکل انجر دودھ میں آبال کر رات کو سونے سے قبل کھانا قبض کا علاج ہے۔
- (۷) رات سونے سے قبل روچھج ارٹڈ کا تیل پی لینے سے قبض باقی نہیں رہتی۔
- (۸) چند دن متواتر تربوز کھاتے رہنے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
- (۹) قبض کی شکایت ہو تو پختہ پپڑ استعمال کریں۔
- (۱۰) سبب ایک دو عدد چپکے سیست صبح نہار منہ کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔
- (۱۱) ہر قسم کے چھلوں اور سلاو کا استعمال قبض میں مفید ہے۔

یہ آنتوں کا ایک تکلیف دہ مرض ہے جس میں مریض کو بار بار رفع حاجت کی تکلیف پیش آتی ہے۔ اس کی وجہ آنتوں میں سوزش یا کسی خراش دار چیز کی موجودگی ہے۔

وجہات..... سڑی باسی، دریہضم غذاوں کے کھانے، بار بار جلاب لینے کی غلیظ لیسدار یا خشک سدوں کا آنٹوں میں پیدا ہونا نیز آنٹوں کا درم اور سوزش وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علاج:-

- (۱) پیچش کی تکلیف میں چاول عمدہ غذا ثابت ہوتے ہیں۔
- (۲) تیز پی کی چائے بغیر دودھ چینی ملائے پینی چاہئے۔
- (۳) کچے انڈوں کی سفیدی نہار منہ نگل لئی چاہئے۔
- (۴) جامن کی گلخانی 20 گرام پانی میں پیس کر صبح و شام پلائیں۔
- (۵) بیر کھانے سے آنٹوں کے زخم اور خونی پیچش شفا یاب ہو جاتی ہے۔
- (۶) پیچش میں بھنڈی کی سبزی مفید رہتی ہے۔ اس سے آنٹوں کی خراش دور ہو جاتی ہے۔
- (۷) گنے کے رس میں انار کا رس شامل کر کے پیتے رہنے سے خونی پیچش کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔
- (۸) لسی (چھاچھو) کے ساتھ زیرہ سفید بھون کر باریک پیس کر لینے سے ایک پیچھے زیرہ اور ایک پیچھے شہد ملائکر پینے سے پیچش کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- (۹) 15 گرام انار کے چھلکوں میں لوگ ملائکر پیس لیں دونوں کو ایک گلاس پانی میں خوب آہال کر چھان لیں۔ آدھا آدھا کپ روزانہ تین بار پینا موثر رہتا ہے۔
- (۱۰) آم کی گلخانی پیس کر چھاچھو (لسی) میں ملائکر استعمال کرنے سے خونی پیچش میں افاقہ ہو جاتا ہے۔
- (۱۱) پیچش کے مرض میں درج ذیل بچلوں کا باقاعدہ استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

سیب، انجر، یہوں، کیلا، آملہ، چکوترا، انار، میتھی، دہنی، چاول، منٹی کے نج پیس کر استعمال کریں، نہایت عمدہ علاج ہے۔

- (۱) مولی کے چار پتے کھالیں، ہچکی بند ہو جائے گی۔
- (۲) پرانا گڑ اور سوٹھ ملا کر پیس لیں اسے سوٹھنے سے ہچکی رُک جاتی ہے۔
- (۳) سوٹھی پانی میں گھسا کر سوٹھنا ہچکی کو بند کر دیتا ہے۔
- (۴) پیاز کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کھانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔
- (۵) پودینے کے چیوں پر چینی ڈال کر چبایں، ہچکی میں موثر ہے۔
- (۶) جب ہچکی آرہی ہو تو گرم گرم دودھ پینا چاہئے۔
- (۷) جتنی زیادہ دیر سانس روک سکیں، روک کر رکھیں، ہچکی رُک جائے گی۔

نکسیروں

- (۱) انار کا رس نکال کر ناک میں پکانے سے ناک سے خون کا گرنا جاتا رہتا ہے۔
- (۲) صحیح خالی پیٹ ناریل کھاتے رہنے سے نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔
- (۳) زیادہ نکسیر آتی ہو تو رات کو خشک آٹے پانی میں بھگو دیں۔ صحیح کواں پانی سے سرد ہو گیں، یہ عمل چند دن کرتے رہنے سے ناک سے نکسیر گرنا بند ہو جائے گا۔ نیز آٹے کا مرہبہ کھائیں۔
- (۴) انگور شیر میں کا رس ناک سے کھینخنے سے خون کا گرنا بند ہو جائے گا۔
- (۵) سبز دھنیا کا رس نکال کر سوٹھانے اور چیوں کا سر پر لیپ کرنے سے گری کی وجہ سے ناک سے گرنے والا خون رُک جاتا ہے۔
- (۶) سفید کنوں کے خشک پھول 50 گرام اور مصری 50 گرام ملا کر پیس لیں، گرم دودھ کے ساتھ صحیح و شام ایک ایک چیچ پھانک لیں۔ یہ علاج کم از کم ایک ہفتہ کرتے رہنے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

وجوہات:-

- ☆ سرخ مرچ کا زیادہ استعمال۔
- ☆ تیل اور تیل میں تیل ہوئی اشیاء کا استعمال۔
- ☆ زیادہ تیز مصالحے اور چپٹ پٹی غذا کا کثرت سے استعمال۔
- ☆ قبض شدید اور جگر کی خرابی وغیرہ۔

علانج:-

- (۱) کچی مولی کھانے سے بواسیری خون گرنابند ہو جاتا ہے۔
- (۲) کثرت سے پیاز استعمال کرنا خونی و بادی بواسیر میں مفید ہے۔
- (۳) ایک چیچ کریلے کے رس میں شکر ملا کر پینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) کچے پستی کی سبزی پکا کر کھانے سے خونی بواسیر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔
- (۵) مولی کارس ایک کپ لے کر اس میں ایک چچپ دیسی گھنی ملا کر صبح و شام پینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔
- (۶) دھنیا کے رس میں مصری ملا کر پینا خونی بواسیر ختم کرتا ہے۔
- (۷) دانہ پیتھی کو دودھ میں آپال کر کر کھانا کر پینے سے بواسیر کا خون گرنابند ہو جاتا ہے۔

خشک یا بادی بواسیر

- (۱) چند دن امر دکھاتے رہنے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔
- (۲) چند رکھاتے رہنے سے بواسیر کے سے جھٹڑ جاتے ہیں۔
- (۳) روزانہ چولائی کا ساگ پکا کر کھانا بواسیر کی حالت میں اچھا علاج ہے۔
- (۴) لوگی کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے چند ہی دنوں میں بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- (۵) آدھا چچپہ ہر ڈکھانے کے بعد گرم پانی سے پھانک لیں۔
- (۶) زیتون کا تیل اور یہوں کارس ہموزن لے کر اس میں پانچ گرام گلسرین ملا کر سرخ کے ذریعے رات کو سونے سے قبل مقعد میں داخل کرتے رہنے سے جلن اور درد ختم ہو جاتا ہے۔ سے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔

صرفاء کی زیادتی، شراب کا کثرت سے استعمال، مرطوب غذاوں کی زیادتی سے بلغم پیدا ہو کر اس میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔ مباشرت یا شدید محنت اور دھوپ میں چل کر آنے کے فوراً بعد پانی پی لینا، برف کا کثرت استعمال وغیرہ اس کی وجہات ہیں۔

علانج:-

- (۱) سب کھانے سے جگر کو تقویت پہنچتی ہے۔ جگر کے امراض میں سب زیادہ استعمال کریں۔
- (۲) جگر کے ملیضوں کو گاہر زیادہ استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
- (۳) لوکی کوآگ پر سینک کر بھرتہ بننا کارس نکالیں۔ اس میں مصری ملا کر پینا جگر کے امراض میں بہت مفید ہے۔
- (۴) خربوزے کھاتے رہنے سے جگر کی سوچن ختم ہو جاتی ہے۔
- (۵) اجوائی 15 گرام مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ دن بھر کمرے میں اور رات کو گھر کے سجن میں ایسی جگر کھیس جہاں اوس پڑتی رہے۔ اگلی صبح چھان کر پانی پی لیں۔ یہ سخن پندرہ دن متواتر استعمال کریں۔ اس سے ملیض کو بھوک بھی لگے گی اور بڑھا ہوا جگر بھی ٹھیک ہو جائے گا۔
- (۶) چھوٹے بچے جن کا جگر خراب ہو انہیں پیپتا کھلائیں۔ اس سے ان کا پیٹ صاف رہے گا اور جگر کو طاقت ملے گی۔
- (۷) کریلا کارس آدھا چھچھ روزانہ دینے سے تمن سے آٹھ برس کے بچوں کا جگر ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- (۸) انگور، جامن، آم، ٹماٹر کے استعمال سے جگر کی بے قاعدگیاں ختم ہو جاتی ہیں جبکہ جگر کے سکون میں پیپتا بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ لوکی، چندرا، بخوا اور لسی (چھاچھ) جگر کے امراض کو درست کرتے ہیں۔

احتیاط..... جگر کے ملیضوں کو گھنی اور چینی بہت کم استعمال کرنا چاہئے۔ تبلی یا گھنی میں تلی ہوئی اشیاء، چائے، کافی، چیز مصالحے اور تباکونوٹی سے جس قدر پرہیز ہو سکے بہتر ہے جبکہ پھلوں کارس، بزریاں، ترش پھل نارنگی، مسکی، اروی، گاجر، کشمش، کھجور، آم، شہد اور چندرا زیادہ استعمال کرنی چاہئے۔

(۱) گند بیان کثرت کے ساتھ چوسمیں۔

(۲) مولی کے پتے لے کر عرق نکالیں۔ جوان آدمی کیلئے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں موٹی شکر کے دانے اس قدر ملا میں کہ بیٹھا ہو جائے۔ اب اس کو باریک مل کے کپڑے سے چھان لیں۔ بس پلاتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہو گی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا۔ بھوک اچھی طرح لگے گی، دست بھی آئیں گے یہاں تک کہ سات روز میں مرض کا نام و نشان باقی نہ رہے گا۔

(۳) مولی کے پتوں کو سونگھانے سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔

(۴) اٹلی اور آلوبنخار اور زرشک کا جوشاندہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔

تلی کا بڑھ جانا

(۱) مولی کے بزر پتوں کا پانی بقدر آدھ پاؤ نکال کر روزانہ صبح کے وقت پلایا کریں۔ روزانہ ایک دست آیا کرے گا اور چند روز میں تلی کا درم دور ہو جائے گا۔

(۲) انجیر پانچ عدد روزانہ کھلانیں۔ بہتر یہ ہے کہ رات سرکہ میں بھگوکر روزانہ دو یا تین انجیر کھالیا کریں۔

(۳) محمد مولی کے چھوٹے چھوٹے نکلوے کر کے ان میں سرکہ دو حصہ اور رائی نمک و مرجع ڈال کر بدستور اچار تیار کریں اور روزانہ صبح و شام چند نکلوے تلی کے بیمار کو کھلایا کریں، بڑی ہی مفید دوا ہے۔

(۴) مولی کے بیج 3 گرام سرکہ میں پیس کر ملا میں اور روزانہ چٹایا کریں، چند روز میں فائدہ ہو گا۔

پسلی کا درد

(۱) گرم پانی جتنا پی سمجھ کھانا کھانے کے بعد پینتے رہنے سے پسلیوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

(۲) خالص سن دو رشدہ میں ملا کر درد کی جگہ پر چپکا دیں اور سینک کریں، درد دور ہو جائے گا۔

(۳) سو نئھ 30 گرام پیس کر آدھے کلوپانی میں ابایس سخندا ہونے پر چھان کر کم از کم چار بار پینے سے پسلی کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۴) 100 گرام پیتھی تو لے پر آدھا کچا آدھا بھونا ہوا کر لیں۔ اس میں 25 گرام کالانمک دوچھچ گرم پانی کے ساتھ دن میں دو مرتبہ پھانکتے رہنے سے کئی قسم کے درد دور ہو جاتے ہیں۔ ان کو پھانکنے سے پیٹ میں ہوا بھی پیدا نہیں ہوتی۔

علاج:-

- (۱) گھٹنوں کا درد نیا ہو یا پرانا موٹھ کے لڑو بنا کر کھائیں، درد دور ہو جائے گا۔
- (۲) لہسن ایک پوچھا چھیل کر صاف کریں اور گائے کے دو سیر دودھ میں پکائیں جب دودھ اچھی طرح جذب ہو جائے تو گھٹی میں اس قدر بھونیں کہ سرخ ہو جائے پھر دو سیر کھانڈ ملا کر حلوہ بنالیں تیار ہے۔
- (۳) لہسن کو سرسوں کے تیل میں پکا کر صاف کریں اور اس کی ماش کریں، یہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔
- (۴) گھٹنوں کی بلغی سوچن ہو تو کچے آلو چیز کر لیپ کرتے رہنے سے دور ہو جاتا ہے۔

کھمر کا درد

- (۱) چھوہارے کھانے سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۲) ادرک کارس اور گھٹی ملا کر پینے سے کمر درد غھیک ہو جاتا ہے۔
- (۳) میتھی کی بزیری بنا کر پکائیں کمر کا درد جاتا رہے گا۔
- (۴) لیموں کا رس ایک چھپہ لہسن کا رس ایک چھپہ پانی دوچھی لے کر آپس میں ملا دیں۔ یہ ایک خوراک ہے صبح و شام استعمال کریں۔

پھلبھری کا مرض

- (۱) روزانہ چھا چھ (لی) پینا سفید داغوں میں فائدہ مند ہے۔
- (۲) اخروٹ کھاتے رہنے سے سفید داغ ختم ہو جاتے ہیں۔
- (۳) پنے کی روٹی بغیر تک ملائے کھانے سے اس مرض میں فائدہ مند ہے۔
- (۴) لہسن کا رس نکال کر اس میں ہر ڈن پیس کر ملا دیں سفید داغوں پر لیپ کرنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔
- (۵) ٹلسی کا تیل سفید داغوں پر لگانا مفید ہے۔
- (۶) نیم کے پتے نਮولی اور پھول ہموزن چیزیں کر روزانہ ایک چھپہ پھانک لینے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔
- (۷) اڑو پانی میں پیس کر متواتر چار ماہ تک داغوں پر لگاتے رہنے سے داغ مٹ جاتے ہیں۔
- (۸) ہلدی 125 گرام، پپر ۵۰۰ گرام ملا کر کسی شیشی میں بھر کر کارک لگا کر دھوپ میں رکھ لیں رکھ لیں روزانہ تین چار بار شیشی کو ہلاتے رہیں پھر چھان کر یہ مکھر دن میں تین بار داغوں پر لگانا مفید ہے۔

- (۱) خارش والی جگہ پر اجوائیں پیس کر لیپ کرتے رہیں چند دنوں میں خارش بند ہو جاتی ہے۔
- (۲) لمبسن کوتیل میں آبال کرماش کریں، خارش ختم ہو جائے گی۔
- (۳) چینیلی کے تیل میں ہموزن یہموں کا رس ملا کر ماش کرنا خشک خارش میں مفید ہے۔
- (۴) ناریل کے تیل و دوچھ میں ایک چھپٹ ماڑ کا رس ملا کر ماش کرنے کے بعد گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔
- (۵) زیرہ پانی میں آبال کراں پانی سے غسل کرنے سے پت اور خارش دور ہو جاتی ہے۔
- (۶) شتم کے پتے کا رس بقدر 25 گرام صح نہار منہ پینے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔
- (۷) اڑدکی وال دہی میں پیس کر لگانے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔
- (۸) خارش اگر تو لیدی اعضا پر ہو تو گرم پانی میں مھکٹروی ملا کر دھونا فائدہ مند ہے۔
- (۹) کافور 10 گرام، ناریل کا تیل 100 گرام ملا کر متاثرہ حصوں پر لگانا مفید ہے۔
- (۱۰) جن مریضوں کے خون میں خرابی ہو انہیں چینی کے بجائے گڑ کی چائے، دودھ، لسی پلاکیں گڑ کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب میں جلن

(۱) ہوا ایک پیاسی ایک گلوپانی میں ابال لیں۔ چھان کر یہ پانی پینے سے جلن میں فائدہ ہوتا ہے۔

(۲) مکی کے تازہ بھٹوں کو پانی میں ابال لیں پھر اس میں مصری ملکر پی لیں۔ جلن کا نام و نشان مت جائے گا۔

(۳) تمسی کے پتے چباتے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۴) اسپغول پانی میں بھگوکر اس میں دیسی چینی ڈال کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۵) دھنیا خشک اور آملہ کو پانی میں بھگو دیں۔ صحیح پیس کر مصری ملکیں اور پی لیں، بہت فائدہ مند ہے۔

(۶) کچے دودھ میں پانی ملکر (لی پنا کر) پینے سے پیشاب میں جلن ختم ہو جاتی ہے۔

(۷) بھنڈی اور کدو کی بزربزی پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۸) تربوز کا گودا رات کو اوس میں رکھ دیں۔ صحیح اس کارس نکال کر چینی ملکیں اور پی لیں، فائدہ ہو گا۔

(۹) پیشاب میں جلن ہونے کی صورت میں پھول گوبھی استعمال کرنا مفید ہے۔

(۱۰) کثیر اگوند رات کو پانی میں بھگوکر رکھ دیں صحیح شکر یا چینی ملکر پی لیں، جلن دور ہو جائے گی۔

پیشاب کا زیادہ آنا

(۱) ٹل اور گڑ ہموزن لے کر چھوٹے چھوٹے لذو بنا لیں، روزانہ ایک دو لذو کھانا مفید ہے۔

(۲) ٹل اور جوان ملکر کھانے سے زیادہ پیشاب آنا مفید ہے۔

(۳) سیب رات کو کھانے سے بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۴) جن بوزھوں کو بار بار پیشاب آتا ہو انہیں چاہئے کہ وہ دن میں دو بار چھوہا رے کھائیں اور رات کو چھوہا رے کھا کر دودھ پی لیں۔

(۵) سورکی دال پکا کر کھائیں فائدہ ہو گا۔

(۶) پالک کا ساگ پکا کر کھانے سے رات کو بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۷) انار کے چکلے پانچ گرام پانی سے پھانک لینے سے بار بار پیشاب آنا یا زیادہ پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۸) چائے کا زیادہ استعمال کرنے سے پیشاب بار بار آتا ہے لہذا جن کو پیشاب زیادہ آتا ہو وہ چائے کا استعمال بند کر دیں۔

پیشاب کا رُک جانا

(۱) دو اونس مولی کارس (ایک خوراک) پلانے سے گردوں کی خرابی کی وجہ سے نہ بننے والا پیشاب بننا شروع ہو جاتا ہے۔

(۲) ایک شلغم اور ایک مولی ملا کر کچی کھانے سے پیشاب کارک رک کر آنٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۳) گرم گرم دودھ میں گڑ ملا کر روزانہ دو بار پینے سے جہاں مٹانے کے امراض کا خاتمہ ہوتا ہے وہاں پیشاب صاف اور کھل کر آنے کے ساتھ ساتھ پیشاب کی رکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۴) زیرہ اور چینی برابر برابر لے کر پیس لیں دو چیج کی خوراک روزانہ تین بار پانی سے پھاٹک لینے سے رکا ہوا پیشاب ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۵) خربوزہ کے بیچ کو پاریک کوٹ کر کھل لیں دو گرام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

حلالج:-

گردوں کے امراض

(۱) آلو ایسی بیزی ہے جس میں سوڈم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ گردوں سے متعلق بیماریاں آلو کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۲) پیشاب کرتے ہوئے جلن یا درد ہوتا ہو تو مولی کارس آدھا گلاس پینا مفید ہے۔

(۳) گردوں کی بیماریاں شہد کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

(۴) صح خالی پیٹ پھلوں کارس پینے سے گردے تند رست رہتے ہیں۔

(۵) گاجر کے نیچ دو چھ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔

(۶) ایک یا دو نارنگیوں کارس صح ناشستے سے پہلے پینا مفید ہے۔

(۷) انگور یا سیب کارس گردوں کو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔

(۸) گردوں پر سوجن ہو تو تربوز کھائیں، سوجن ختم ہو جائے گی۔

(۹) اروی کھانے سے گردوں کی کمزوری اور گردوں کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

(۱۰) گاجر اور لکڑی یا گاجر اور شلغم کارس ملا کر پینا گردوں کے امراض کو ٹھیک کرتا ہے۔

(۱۱) گردوں کی سوزش پالک جو اور گنے استعمال کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(۱۲) گردوں کی بے قاعدگی کو کیلا، شتوار، انگور اور چقندر کھانے سے با قاعدہ بنا یا جا سکتا ہے۔

(۱۳) گردے ناکارہ ہو چکے ہوں تو کیلا کا استعمال کرنا مفید ہے۔

وجوہات روز مرہ غذا میں آکسیلیٹ، کیلشیم، فاسفیٹ اور پیورین کا کثرت سے استعمال پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یعنی عناصر چھلکوں والے انajوں، ساگ، بزریوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں کے مريضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہئے۔

علامات گردوں میں پتھری ہو تو گردوں اور کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مريض تڑپنے لگ جاتا ہے۔ پیشاب رک کر جلن کے ساتھ آتا ہے۔ بھی بھی پیشاب میں خون بھی آتا ہے۔

علاج:-

- (۱) کریلا استعمال کرنے سے گردے اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر پیشاب کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔
- (۲) چولائی کا ساگ ہر روز کھانے سے پتھری گھل جاتی ہے۔
- (۳) پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنالیں۔ اسے استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔
- (۴) خربوزے زیادہ استعمال کریں۔
- (۵) گاجر، چندور، کھیرے کا رس 50 - 50 ملا کر پینا مفید ہے۔
- (۶) مولی کے چیز 35 گرام آدھے کلوپانی میں خوب الایں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر پیجیں۔ چند دن یہ پانی پیتے رہنے سے پتھری خواہ گردوں میں ہو یا مثانے میں گھل کر باہر نکل آتی ہے۔
- (۷) چنے کی دال رات کو پانی میں بھگو دیں صبح دال میں شہد ملا کر کھالیں۔
- (۸) جو کے آٹے کی روٹی اور اس کے ستو استعمال کرنے سے پتھری گھلنے لگ جاتی ہے۔
- (۹) سیب کا رس پیتے رہنے سے پتھریاں بنتا بند ہو جاتی ہیں۔
- (۱۰) مکنی کے بھٹے اور جو الگ الگ جلا کر راکھ کر لیں۔ دونوں کو پیس کر الگ الگ شیشیوں میں بھر کر نشان لگالیں تاکہ پتا چلے کہ مکنی کی راکھ کون سی ہے اور جو کی راکھ کون سی ہے۔ صبح کے وقت مکنی کی راکھ دوچیچ ایک پیالہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ یہ پانی پینے سے پتھری گھل کر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب صاف ہو کر آتا ہے۔ شام کے وقت دوچیچ جو کی راکھ ایک کپ پانی میں حل کر کے چھان لیں یہ پانی پینے سے بہت فائدہ ہو گا۔

گردوں کا درد

علانج:-

- (۱) انگور کی بیل کے پتے 30 گرام پیس کر پانی میں ملا کر چھان لیں۔ تھوڑا سانچک ملا کر پینے سے گردوں کا درد چاہے جتنا شدید ہو ختم ہو جاتا ہے۔
- (۲) لوکی کے نکڑے کر کے گرم کر لیں درد والی جگہ پر پیس کر لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔
- (۳) لوکی کے نکڑے گرم کر کے رس نکال لیں درد والی جگہ پر رس سے ماش کریں فائدہ ہو گا۔

وجوہات..... شوگر کی سب سے بڑی اور مشہور وجہ جسم میں 'انسوین' کی کمی ہوتی ہے۔ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے الہذا کئی سالوں تک مریض کو اس کا عالم ہی نہیں ہوتا۔ زیادہ میٹھی چیزیں جیسے چینی، مصری، میٹھے چلوں کا زیادہ استعمال، چاول اور میدہ سے بھی ہوئی چیزیں بھی اس مرض کی وجہ بن سکتی ہیں۔

علامات..... شوگر کے مریض کو بار بار پیشہ اپنے آتا ہے، مریض کو پیاس زیادہ اور بھوک بھی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ کمزوری اور گھبراہٹ ہونے لگتی ہے، سر میں درد اور قبض ہو جاتی ہے، جلد خشک ہو جاتی ہے اگر کہیں رخم آجائے تو جلدی نہیں بھرتا، جسم پر خارش رہتی ہے۔

حلائج:-

- (۱) زیادہ پیاس کی صورت میں پانی میں یہوں کارس نجور کر پلا کیں۔
- (۲) زیادہ ٹماٹر استعمال کریں۔ اس سے پیشہ اپنے میں شوگر آنابند ہو جاتی ہے۔
- (۳) کریلے اور جامن کی گھٹلیاں ہموزن لے کر خشک کر لیں صبح و شام ایک ایک چھپ بانی کے ساتھ پھاٹک لیں۔
- (۴) 15 گرام کریلے کارس 100 گرام پانی میں ملا کر تین ماہ تک پلانا باعث شفاء ہے۔
- (۵) آدھے لیٹر پانی میں 200 گرام کریلے آبال لیں جب ایک چوتھائی پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔
- (۶) پنے کی روٹی متواتر دس دن تک کھاتے رہنے سے پیشہ اپنے میں شوگر آنابند ہو جاتی ہے۔
- (۷) 60 گرام دانہ میٹھی ایک گلاس پانی میں بارہ گھنٹے تک بھگوئے رکھنے کے بعد چھان کر روزانہ دو بار متواتر چا لیں دن تک پیتے رہنے سے شوگر کا مرض بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بزرگ بھرپور بیزی پکا کر کھانا فائدہ پہنچاتا ہے۔
- (۸) پیشہ اپنے زیادہ آنے اور پیاس لگنے کی صورت میں آٹھ گرام ہلڈی پوڈر پانی میں حل کر کے دن میں دو بار لیں۔
- (۹) کاجو، موگنگ پھلی اور اخروٹ کو پانی میں بھگوکر کھلا کیں۔
- (۱۰) نازہ آلو لیکر اس میں شہد ملا کر پینا مفید ہے۔

احتیاط..... نشاستہ دار چیزوں سے دور رہیں۔ چلوں میں آلو چہ، خوبانی، سیاہ شہتوت، لوکاٹ، جامن، یہوں اور فالہ کھلا کتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ سیر اور روزش کرنی چاہئے۔

- (۱) چلگوڑے پندرہ عدد روزانہ کھاتے رہنے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۲) شہدا وردو دھملہ کر پینے سے قوت جسمانی اور مادہ تولید میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۳) چھوہارے دودھ میں بھگوکر کھانے سے سرعت ازاں کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور مادہ تولید بھی گاڑھا ہو جاتا ہے۔
- (۴) آم کارس دو تین ماہ پہنچتے رہنے سے قوت مردی بڑھ جاتی ہے۔
- (۵) ناریل کھاتے رہنے سے مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے، جنسی خواہش بڑھتی ہے۔
- (۶) بادام پانچ عدد ایک چھپ دیسی گھنی گرم دودھ میں ملا کر جماع کے بعد پینے سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔
- (۷) نامردی کی شکایت دور کرنے کیلئے سردیوں میں دورتی کیسر دودھ میں ملا کر پینیں، چند دنوں کا استعمال ہی کا یا پلٹ دے گا۔
- (۸) دیسی گھنی دس گرام کے ساتھ ایک کیلانج ناشستہ کے طور پر کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔
- (۹) انڈے کی زردی دو عدد کھا کر اوپر سے دودھ آرھا کلو پینیں۔ روزانہ اس کا استعمال مفید ہے۔

(۱) جامن کی گھنٹلی کا چوران بقدر چار صبح و شام پانی سے چاکر لینے سے احالم بند ہو جاتا ہے۔

(۲) دھنیا پیس کر مصری ملائیں روزانہ ٹھنڈے پانی سے چاکر لیں احالم کے ساتھ ساتھ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۳) انار کے چلکے پے ہوئے پانچ گرام صبح و شام پانی سے لینا احالم میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۴) احالم کا سب سے بہتر اور آسان علاج یہ ہے کہ رات گرم دودھ نہ پیں، سونے سے قبل منہ ہاتھ دھولیا کریں، صبح جلدی اٹھ جایا کریں، اگر شم گرم دودھ پینا ہو تو سونے سے تین گھنٹے پہلے پی لیا کریں۔ اپنے خیالات نیک رکھیں اور برے دوستوں سے بچیں۔

- (۱) بھنے ہوئے چنے اور بادام کی گری ہموزن مقدار میں کھا کر اوپر سے دودھ پی لینے سے جہاں مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے وہاں رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔
- (۲) بادام کی گردی چھ عدد، کالی مرچ چھ عدد، سونھے دو گرام میں ذائقہ کے مطابق مصری ملائیں، اس کو کھانے کے بعد گرم دودھ پینے سے جماں کا وقت بڑھ جاتا ہے۔
- (۳) خشک شکر بست اور اس پغول 5.5 گرام پانی میں ملا کر پینے سے سرعت افزائی دور ہو جاتی ہے۔
- (۴) تلے کے شیج یا جڑیاں میں رکھ کر کھانے سے دریتک رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔
- (۵) چھوہاڑے پانچ عدد ٹوپی سمیت روزانہ کھانے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔
- (۶) ستاور کی جلیبیاں اس مرض میں انتہائی مفید ہیں۔
- (۷) منقی 60 گرام دھوکر بھگو دیں۔ بارہ گھنٹے بعد کھاینا مفید ہے۔
- (۸) کونڈ کتیرا اپسی ہوئی آدمی تجھ ایک گلاں پانی میں بھگو کر رات بھر پڑی رہنے دیں۔ صحیح اس میں شکر شامل کر کے کھالیں۔

آلودگی آج کا اہم مسئلہ

آلودگی جس رفتار اور پیانے پر بڑھ رہی ہے اگر اس کے تدارک کا انتظام نہ کیا گیا تو یہ نوع انسانی کی خود اس کے اپنے ہاتھوں نکست و تباہی ہو گی۔ آلودگی کوئی محدود اور انفرادی مسئلہ نہیں بلکہ یہ قومی اور بین الاقوامی مسئلہ ہے۔

دنیا کے گرد قدرتی طور پر اوزون کی پرت کو دھوئیں اور دیگر کثافتؤں کی وجہ سے جوشیدہ خطرات لاحق ہو چکے ہیں ان سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہے۔ دھوئیں اور دیگر کثافتؤں کے سبب پھیلنے والی بیماریوں اور موسموں میں ہونے والی تبدیلیوں سے گرمی کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ فضا آلودہ ہو رہی ہے۔ سینے کے امراض پیدا ہو رہے ہیں۔ گاڑیوں کا دھواں کینسر جیسے موزی مرض میں اضافہ کا سبب بن رہا ہے اور اگر اس آلودگی پر قابو نہ پایا گیا اور کوئی لائچہ عمل مرتب نہ کیا گیا تو یہ مرض انسانوں کیلئے ایسا روگ بن جائے گا جس سے کوئی فرد اپنے آپ کو نہ بچا پائے گا۔ ناک، کان اور گلے کی بیماریاں انسانی زندگی کیلئے خطرہ کا باعث بن جائیں گی۔ اب تو اکثر سننے میں یہ آرہا ہے کہ دنیا کے مختلف ممالک میں کالی بارشوں کا آغاز ہو چکا ہے، فضائی آلودگی نے موسموں کے نظام کو تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ بارشیں بے موسم اور شدید چشم کی ہو رہی ہیں یا پھر بالکل ہی نہیں ہو رہیں۔

دنیا کے بڑے بڑے صالک اس مسئلہ کی طرف سمجھی گی سے سوچ بیچار کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ دنیا میں فضائی آلودگی کو کس طرح کم کیا جائے اور دنیا کو ہونے والی اس تباہی سے کیسے بچایا جائے۔

پاکستان میں بھی قوم کو ماحولیاتی آلودگی کے سبب ہونے والے خطرات سے بچانے کیلئے دھواں چھوڑنے والی فیکٹریوں اور کارخانوں کو آبادی سے دور منتقل کرنا ہو گا اور کارخانوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں سے کثافتؤں کو صاف کرنے کیلئے خصوصی پلانٹ لگانے ہوں گے جو فضا میں جا کر آلودگی نہ پھیلائیں۔ اس سلسلہ میں ایسی یونک بھی ایجاد کرنا ہو گی کہ جس سے سڑکوں پر چلنے والی گاڑیوں کے دھوئیں کو کنٹرول کیا جاسکے۔ اس معاملہ میں مشی تو انہی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ سائنسدانوں کو اس طرف سمجھی گی سے توجہ دینا چاہئے تاکہ فضائی آلودگی کو کم کیا جاسکے اور جس قدر جلد ممکن ہو ملک کو تباہ کن امراض سے نجات دلا کر ایک صحیت مند معاشرہ وجود میں لاایا جاسکے۔ یہی آج کا اہم مسئلہ ہے۔

فضائی آلودگی اور امراض

☆ فضائی آلودگی ذی نفس چیزوں کیلئے نہایت مضر اثرات رکھتی ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں کے دھوئیں کاربن مونو آکسائیڈ کی بہت زیادہ مقدار ہوا میں ملار ہے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی زہریلی گیسر جو کمیکلز فیکٹریوں سے خارج ہوتی ہیں۔ ہم سانس لیتے ہوئے جہاں آکسیجن پیچھوں میں پہنچاتے ہیں وہاں بہت سی مضر صحت گیسیں بھی ہمارے اندر چلی جاتی ہیں۔

☆ سگریٹ پینے والے حضرات اپنی صحت کی تباہی تو کرتے ہیں ساتھ ہی ساتھ آکسیجن کو جلا کر دوسرے لوگوں کیلئے بھی برپا دی کا گڑھا کھو دتے ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں سے آس پاس بیٹھے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کرنے والے کے بیوی بچوں میں کینسر کا اسی طرح خطر ہوتا ہے جس طرح سگریٹ پینے والے کو۔

اس لئے آپ کا فرض ہے کہ سفر کے دوران اپنے پاس کسی کو سگریٹ نہ پینے دیں۔ وگرنہ آپ سگریٹ نہ پینے کے باوجود بھی ان بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے جو تمباکو نوشی سے لائق ہوتی ہیں۔

☆ لاہور جیسے شہر میں جہاں ہر چوک پر ثریفک کا سپاہی کھڑا ہوتا ہے ایسی بہت سی گاڑیاں روزانہ دیکھنے میں آتی ہیں جو اتنا دھواں چھوڑتی ہیں کہ جہاں سے گزرتی ہیں سیاہ بادل بکھیرتی ہیں۔ انہیں روکنے والا کوئی نہیں۔ سامنے دنوں کی تحقیق کے مطابق اگر آلودگی اسی طرح پھیلتی رہی تو کل کو دنیا کے تمام ممالک کے موسم بدل جائیں گے اور جو علاقے اس وقت سربز و شاداب اور زرخیز ہیں آنے والے کل میں بخرا اور بے آباد ہو جائیں گے۔

☆ فضائی آلودگی سے جو امراض بڑھ گئے ہیں ان میں سرطان، پیچھوں کے امراض اور جلدی امراض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ چند سال ہوئے جب لاہور میں سیالاب آیا تھا۔ بہت سی فیکٹریوں کے کمیکل پانی میں مل گئے۔ علاوہ ازیں انسانی اور حیوانی لاشوں کا تعفن بھی اس بات کا باعث بنا کہ جلدی امراض وہائی صورت میں پیدا ہوئے معلوم ہوتے تھے۔ اس کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی بیماریاں بھی کثرت سے ظاہر ہوئیں۔

☆ اسی طرح کراچی کے ساحل پر لٹکر انداز ایک غیر ملکی جہاز نے اپنا سکریپ سمندر میں پھینکا۔ اس سکریپ میں تابکار اجزاء بھی شامل تھے جس کی بدولت ہزاروں مچھلیاں اندھی ہو کر مر گئیں اور ساحل پر جا لگیں۔ ان مردہ مچھلیوں نے فضا کو اتنا آلودہ کیا کہ پاکستان کے اکثر مقامات پر لوگ آنکھوں کی جلن، سوش اور سرفی کا شکار ہو گئے۔ اس بیماری کو واہل آنٹیسیکن سے موسم کیا گیا۔ یہ واہل تابکاری ماحول میں تیزی سے پروش پاتا ہے۔ اس کے علاوہ متعدد اور گندی آب وہاں میں اس کی نشوونمازیادہ ہوتی ہے۔ فی الحال کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی جو اس پر اثر انداز ہو سکے البتہ بعض لوگوں نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ جو لوگ اس دوران آک کے پتے کھاتے رہے وہ آشوب جسم کا شکار نہیں ہوئے اور اگر اس کے باوجود بھی کوئی آنکھوں کی سوژش کا شکار ہوا تو اس کی علامت میں بہت زیادہ کمی رہی اور وہ جلد اچھا ہو گیا۔

ٹریفک کی آلووگی مردوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے

نیپال یونیورسٹی کے ماہرین نے بتایا ہے کہ ٹریفک کی آلووگی نوجوانوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے۔ ٹریفک کی آلووگی سے انسانی جسم میں پائے جانے والے مادہ تولید جنہیں مادہ حیات (منی) کہتے ہیں پائے جانے والے سپر مز تیزی سے مرننا شروع ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نے اپنی تحقیق میں بتایا کہ ٹریفک کے شعبہ میں کام کرنے والے 85 افراد کا جب معائنہ کیا گیا تو ان میں سپر مز کی اصل تعداد بہت کم تھی جبکہ دوسرے افراد اس مرض میں جلا نہیں تھے۔

تحقیق کے مطابق آلووگی فضائیں کاربن ڈائل آکسائیڈ کی مقدار کو زیادہ کر دیتی ہے جو انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے لہذا زیادہ آلووگہ سے پر تیز کرنا چاہئے تاکہ اس خطرناک مرض سے بچا جاسکے۔

آلودگی پھیلانے والے دس بڑے عناصر

(۱) کاربن ڈائی آکسائیڈ..... یہ گیس عام طور پر صنعت اور گھروں میں استعمال ہونے والی توانائی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ خیال رہے کہ اس کے اضافے سے سطح زمین کا درجہ حرارت بڑھ سکتا ہے جس سے کیسا وی اور ماحدیاتی تباہیاں واقع ہو سکتی ہیں۔

(۲) کاربن موٹو آکسائیڈ..... فولاد کی صنعت تیل صاف کرنے کے کارخانوں اور موڑگاڑیوں میں ایندھن کے نامکمل احتراق سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض سامنہداروں کا خیال ہے کہ یہ انہائی زہری لی گیس کرہ ہوائی کو متاثر کر سکتی ہے۔

(۳) سلفر ڈائی آکسائیڈ..... توانائی کے پلانٹوں، صنعتی کارخانوں، موڑگاڑیوں اور گھر کے ایندھن کے دھوئیں سے پیدا ہوتی ہے اس سے آلودہ ہوا سائبیکی یہاری کو بڑھاتی ہے۔ درخت اور چونے کے پھر والی عمارتوں، مصنوعی ریشے اور بنا تات کو کھا جاتی ہے۔

(۴) ناکٹرون آکسائیڈ..... دروں سوزانجنوں، طیاروں، بھیلوں، کھاد کے بہ کثرت استعمال، جنگل کی آگ اور صنعتی کارخانوں سے پیدا ہوتی ہے۔ نومولوڈ بچوں میں سائبیکی اور بردنکائیس پیدا کرتی ہے۔ آبی پودے بہ کثرت ہوتے ہیں آکسیجن کم پڑ جاتی مچھلیاں اور عمدہ پانی مقدار میں گھٹ جاتا ہے۔

(۵) فاسفورس..... بدرروں میں خصوصاً صاف کرنے والی چیزوں، زیادہ کھاد والی زمین، بہہ کرائے ہوئے پانی اور مویشیوں کے فضلات میں پائی جاتی ہے۔ بھیلوں اور دریاؤں کے پانی کو بگاڑنے کا بڑا ذریعہ ہے۔

(۶) پارہ..... مخجھر ہائیڈن کے جلنے سے، مکر الکلی صنعت، بھجی اور پینٹ کی صنعت، کان کنی اور تیل صاف کرنے اور کاغذ کے گودے کی صنعت کا نتیجہ ہے۔ غذا کو خاص کر بھری غذا کو آلودہ کرتا ہے۔ ایسا زہر ہے جس سے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔

(۷) سیسے..... انٹی ناک پیٹروں کا ایک خاص جزو ہے لیکن سیسے پکھلانے، یکیکلز کی صنعت اور کیڑے مار کیڑے مار دواؤں میں بھی پایا جاتا ہے۔ ایسا زہر ہے جو انعاموں کو متاثر کر کے استعمال کو بگاڑتا ہے۔ بھری اشیاء اور پینے کے پانی میں مجمع ہو جاتا ہے۔

(۸) تیل..... آکل ٹینکروں، بھری جہازوں کے حادثوں، تیل صاف کرنے والے کارخانوں، سمندر کے اندر تیل کے ذخیروں اور ٹرانسپورٹ کے فضلات سے یہ آلودگی پھیلتی ہے۔ اس سے بھری فرد مخلوق اور آبی پرندوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(۹) ڈی ڈی ٹی اور دیگر کیڑے مار چیزیں..... صدف دار مخلوق کیلئے سخت زہر، زراعت پر مشتمل ہے۔ پانی میں بہہ کر مچھلیوں کو مارتے اور غذا کو آلودہ کرتی ہے۔ شاید یہ سرطان بھی پیدا کرتی ہے۔ مفید کیڑوں کو مار دیتی ہے۔

(۱۰) اشعاع..... ایٹھی ری ایکٹروں، اسلجہ سازی اور اس کی آزمائش اور ایٹھی طاقت سے چلنے والے بھری جہازوں سے اشعاع ہوتی ہے۔ اسے طب اور تحقیق میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ خوراک خطرناک رسولیاں اور جینیاتی تبدیلیاں پیدا کر سکتی ہے۔

اگر آپ آدھے گھنٹے اور گرد بیٹھے ہوئے لوگوں کی سگریٹ کا دھواں سونگھتے رہیں تو آپ کی صحت متاثر ہو سکتی ہے۔ خواہ یہ اثر مستقل نہ ہو عارضی ہی ہو یعنی جو لوگ عام مقامات پر اور دوسرے لوگوں میں بیٹھ کر تمباکو نوشی کرتے ہیں وہ نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی صحت کیلئے بھی خطرہ بن جاتے ہیں۔ اس سے قبل جو تحقیق ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا تھا کہ گھر میں تمباکو نوشوں کی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کیلئے بھی دل کی یہماری کا خطرہ ایک تہائی بڑھ جاتا ہے۔ یہ تحقیق جس کی تفصیل ایک امریکی طبی رسمائے میں شائع ہوئی ہے اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے۔ اس میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ تمباکو کے دھوئیں سے ایسے تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے دورانِ خون پر کیا اثر پڑتا ہے جو تمباکو نوشی کرنے والوں کے پاس بیٹھتے یا ان کے ساتھ رہتے ہوں۔ یہ تحقیق جاپان کی اوسا کاشی یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کی اور اس کے دوران میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ دل اور گوں کے خلیوں پر اس دھوئیں کا کیا اثر ہوتا ہے۔ رگوں کے اندر یہ خلیے درونِ جملی خلیے کھلاتے ہیں۔ رگوں کو چوڑا کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کی اندرولی سطح پر چکنائی کو جتنے سے روکتے ہیں لیکن انہیں تنگ نہیں ہونے دیتے اور تنفس بننے میں مزاحمت کرتے ہیں لیکن اگر ان خلیوں کے عمل میں خرابی پیدا ہو جائے تو رگیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور تنفس بننے لگتے ہیں۔

سائنسدانوں نے پندرہ تمباکو نوشوں اور پندرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو نصف گھنٹے تک تمباکو کے دھوئیں میں رکھا۔ تجربے سے پہلے اور تجربے کے بعد ایک خاص طریقے سے ان افراد کے ان خلیوں کی کارکردگی کا جائزہ لیا۔ سائنسدانوں کو تمباکو نوشی کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں تو کوئی فرق محسوس نہ ہوا لیکن تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں آدھے گھنٹے بعد منفی تغیر پیدا ہو گیا۔ اس سے نتیجہ یہ نکالا گیا کہ تمباکو نہ پینے والوں کی رگوں اور دورانِ خون پر بھی تمباکو کا دھواں اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک ماہر نے خیال ظاہر کیا ہے کہ دوسروں کی تمباکو نوشی کا دھواں نہ صرف یہ کہ ہماری آنکھیں اور ناگواری کا باعث ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے دل کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اور ماہر نے کہا کہ جو لوگ تمباکو کے دھوئیں میں سانس نہیں لینا چاہتے انہیں اس بات کا حق ملتا چاہتے کہ وہ اس دھوئیں سے پاک نضا میں سانس لے سکیں اور یہ بات اس صورت میں ممکن ہے کہ جب عمومی جگہوں اور سواریوں وغیرہ میں تمباکو نوشی پر پابندی لگائی جائے اور اس پر بختنی سے عمل کرایا جائے کیونکہ تمباکو کے دھوئیں کے نقصانات کے بارے میں ٹھوہر موجود ہیں۔

بچوں کیلئے صحت مнд ماحول اور محفوظ مقامات

بچے یوں تو اپنی زندگی میں ماحول میں درپیش آنے والے مختلف خطرات سے دوچار رہتے ہیں لیکن انہیں ایسے چھو خطرات صحت کو زیادہ اولیت اور اہمیت دینا ضروری ہوتا ہے۔ (۱) گھر میں فراہم پانی کا تحفظ (۲) صحت و صفائی کی کمی (۳) فضائی آلودگی (۴) کثیرے مکروہوں سے لگنے والے امراض (۵) کیمیائی اشیاء سے درپیش خطرات اور (۶) حادثاتی طور پر پیش آنے والے ناگہانی حادثات اور زخم، ان خطرات سے معاشری پستی کے اثرات اور بڑھ جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے بچوں میں ماحول سے ہونے والی اموات اور امراض کی شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ان اہم خطرات سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ حفاظتی اقدامات مستحکم ہوں اور ہنگامی بینادوں پر ان کا مقابلہ کرنے کی تیاری کی جائے اور ترقی کو اہمیت دی جائے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ کم ترقی یافتہ معيشتوں میں بھی ان خطرات میں نمایاں کمی کی جاسکتی ہے۔ تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ زیادہ آمدی والے خوشحال معاشروں میں بچوں کے ماحولیاتی امراض کا بوجھ کم رہتا ہے اور اسی لحاظ سے ان کی اولیت و اہمیت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس لئے مختلف علاقوں اور ملکوں کیلئے یہ ضروری ہے کہ وہ ان مقاصد کے حصول کیلئے اپنی مخصوص اولیجوں اور ترجیحات کا تعین کریں۔

ماحولیاتی مسائل صحت کے کوئی حل میں اس سلسلے میں پالیسی سازی، تعلیم، بیداری پیدا کرنے کے اقدامات، نیکنا لوچی کے فروغ اور اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کی مداخلتیں یا تبدیلیاں مہنگی بھی ہوتی ہیں اور اس سلسلے میں فیصلہ سازوں، گھروں، براوریوں، استادوں، سرکاری افسروں وغیرہ کا محرك اور کارگز ار ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ذیل میں ان شعبوں کا ذکر ہے کہ جن کے سلسلے میں کئی اقدامات پر غور کیا جاسکتا ہے اور ان کے سلسلے میں ایسے ماحولیاتی مسائل کی نوعیت اور ان کی شدت کو پیش نظر رکھ کر ہی یہ اقدامات کئے جاسکتے ہیں۔ ان کے سلسلے میں مقامی ضرورتوں اور وسائل و ترجیحات کا پیش نظر رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

گھر یلو مقاصد کیلئے صاف اور محفوظ پانی کی فراہمی بہت ضروری ہے۔ محفوظ پانی تک رسائی ایک انسانی حق ہے۔ ہر شخص کو محفوظ پانی کی فراہمی کا لیقنی ہونا بہت ضروری ہے۔ بچوں کے حقوق کے منشور و اعلان میں اسے تسلیم کیا گیا ہے۔ صاف پانی صحت کے فروغ میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ایسے پانی سے ہاتھوں کی صفائی، اس سے صاف ستری غذا کی تیاری، کپڑوں کی دھلانی اور گھر کی عام صفائی سترائی فروغ صحت کیلئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ آلووہ یا گندے پانی سے امراض منتقل ہوتے ہیں اور ایسے پانی کی کمی کی صورت میں صفائی سترائی بہتر طور پر نہ ہونے کی وجہ سے صحت محفوظ نہیں رہتی۔ صفائی کے اقدامات بھی گندے اور آلووہ پانی سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں جیسے کہ ایسے پانی کے پینے سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ پانی سے لاحق ہونے والے امراض میں سب سے زیادہ اہم اسہال کا مرض ہے۔ یہ دنیا بھر کے بچوں کا مہلک نمبر ہے۔ اس سے انداز ۱۳ لاکھ بچے ہر سال ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں کی کل اموات میں سے اس کی وجہ سے پانچ سال سے کم عمر کے بارہ فیصد بچے موت کے گھاث اُتر جاتے ہیں۔ دیگر امراض میں ورم جگر، پیچش، ہیضہ اور نامہینا سینڈ بخار شامل ہے۔ گندے پانی سے جلد اور آنکھوں میں انفیکشن بھی ہوتا ہے۔ ان سے سگرے یا دوہوں کی شکایت کے علاوہ پانی کے کیڑوں سے لگنے والا مرض بلہارز قابل ذکر ہے۔ پینے کے پانی میں کئی مضر کیمیائی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں مثلاً اس میں فلورائیڈ کی کثرت سے بڑیوں میں معذور پن خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ بغلہ دلیش کی طرح پانی میں سیکھا کی کثرت سے بہت کم عمر کے بچوں میں اس کے زہر یا اثرات ظاہر ہو جاتے ہیں۔

۲۰۰۰ء میں عالمی ادارہ صحت اور یونی سیف کے اندازے کے مطابق دنیا کے ایک بیلین افراد محفوظ پانی سے محروم ہیں۔ ایسے محفوظ پانی کے ذرائع کا گھر سے ایک گھنٹے کی مسافت پر ہونا ضروری ہے۔ ایسی اتنی فیصد آبادی دیکھی علاقوں میں رہتی ہے اور اسے بہت دور سے پانی حاصل کرنا پڑتا ہے۔ یہ کام زیادہ تر خواتین اور بچے انجام دیتے ہیں۔

☆ دیکھی اور شہری علاقوں میں محفوظ پانی کی فراہمی کے ذرائع تک ایسی آبادیوں کی بحث کو لیجنی بنا لیا جائے۔
☆ بچوں بڑوں میں صحت و صفائی کا علم و شعور پیدا کرنا۔

☆ گھر میں محفوظ پانی جمع رکھنا اور اس کے معیار کے خراب ہونے کے امکان کی صورت میں اس پانی کو محفوظ بنانے کے اقدامات سے لوگوں کو باخبر کرنا، کیونکہ صاف پانی صحت کیلئے بہت مفید ہوتا ہے۔

☆ سکولوں میں صاف پانی کی فراہمی سے بچوں کی صحت اور حصول علم کے سلسلے میں ان پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
☆ پانی کے محفوظ ذرائع کے تحفظ سے پینے کے علاوہ یہ پانی نہانے دھونے اور اچھی پھیلی کی فراہمی کا ذریعہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

☆ ان اقدامات سے پانی مضرت رسائی اشیاء مثلاً سے فلورائیڈ اور سنکھیے کی اس میں شمولیت سے بھی صاف پاک رہتا ہے۔

بچوں سیست تام انسانوں کے فضلے کا محفوظ انداز میں ٹھکانے لگانا بھی ضروری ہے کیونکہ اس سے بھی کئی امراض پھیلتے ہیں۔ اسہال اور جلدی امراض کے علاوہ آنکھوں میں لگرے کی شکایت کا بھی اس سے گہرا علائقہ ہے۔ اس ناقابل علاج مرض سے ہر سال چھوٹیں افراد ناپینا ہو جاتے ہیں۔

دنیا کے 2.4 بلین افراد کو اس سلطے میں صفائی کی سہوتیں حاصل نہیں ہیں۔ ان میں ترقی پذیر ملکوں کی دیسی اور شہری آبادی دونوں شامل ہیں۔ 1990ء سے 2000ء تک ان کی فراہمی کے اس سلطے میں بہت کم ترقی اور بہتری ہو سکی۔ یہ سہوتیں سب سے کم ایشیاء اور افریقہ میں فراہم ہیں۔ ایشیاء کی 31 اور افریقہ کی 48 نیصد آبادی ان سہولتوں سے محروم ہے۔

فضلے کو ٹھکانے لگانے کی سہولت فراہم نہ بھی ہو تو کم از کم یہ ضروری ہے کہ بچوں اور بڑوں کو کھانے سے پہلے اور فراغت کے بعد صابن یا راکھے سے ہاتھ دھونے کی ترغیب دی جائے۔ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ بچوں کا فضلہ محفوظ انداز میں ٹھکانے لگے اور انہیں صحت و صفائی کے محفوظ ذرائع فراہم ہوں۔

سکولوں میں لڑکوں اور لڑکیوں کیلئے الگ بیت الخلاء تعمیر کئے جائیں اس طرح امراض کم پھیلیں گے۔

غلاظت اور کوڑا کر کت انسانی آبادیوں سے بہت دور پہنچنا جائے اور بچوں کو ان سے دور رکھا جائے، کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھونے سے اسہال کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

فضائی آلودگی

فضائی آلودگی بچوں کی صحت کیلئے ایک بڑا ہم خطرہ ہے۔ اس سے شدید قسم کے سینے کے امراض اور دیگر پیاریاں پھیلتی ہیں۔ ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے دو ملین بچے سانس کی تکالیف سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایسے بہت سے امراض ماحولی خطرات سے مزید شدت اختیار کر کے خطرناک بن جاتے ہیں۔

ان سے تحفظ کیلئے ضروری ہے کہ اندروںی فضاصاف رکھنے کیلئے ہوا کی آمد و رفت کا بہتر انظام کیا جائے اور بہتر قسم کے کم دھواں دینے والے چولہے استعمال کئے جائیں۔

گاڑیوں وغیرہ میں ایسا تیل استعمال کیا جائے جس میں سیسہ شامل نہ ہو۔ بچوں کیلئے بہت مضر ہے۔

شہری علاقوں میں اس قسم کے قدامات بچوں کو سانس کی تکالیف سے محفوظ رکھتے ہیں۔

صاف فضا کی اہمیت کا احساس پیدا کیا جائے۔ اس طرح یہ رونی فضائی آلودگی کم کر کے بچوں کو بھی محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

بچوں تو اس قسم کے تمام کیڑے مکوڑے بچوں کی صحت کیلئے خطرہ ہوتے ہیں لیکن ان میں سے بعض خاص طور پر ان کیلئے زیادہ خطرناک اور مہلک ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان کے جسم کا نظام مدافعت کمزور ہوتا ہے۔ ان امراض میں یہ شامل ہیں۔

(۱) **ملیریا۔۔۔ مچھروں سے چھینے والا یہ بخار بچوں کو زیادہ اپنانشانہ بناتا ہے۔** اس مرض کا سب سے زیادہ زور صحراۓ عظیم کے نواحی ملکوں میں ہے جہاں ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے دس لاکھ بچے اس سے بلاک ہو جاتے ہیں۔

(۲) **لمغاوی ملیریا اس۔۔۔** اس کے جراثیم لمغاوی نظام میں جڑ پکڑ لیتے ہیں جس کی وجہ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے اعضا بھی بہت سست ہو جاتے ہیں۔ ہائیڈرو سیل اور یمنفیڈ یہاں اس کے دو خاص امراض ہیں۔ ملیریا کے بعد یہ دوسرے نمبر پر آتا ہے۔ اس سے بچے کی صحت مند زندگی پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔

(۳) **سکیتو سوی سٹ۔۔۔** اسے بلہارزیا بھی کہتے ہیں۔ آلوہ پانی میں اس کے کیڑے ہوتے ہیں جو جلد میں داخل ہو کر اسہال اخراج خون اور کمی خون کا سبب بنتے ہیں۔ بچوں کے علاوہ بڑے بھی اس کے شکار ہوتے ہیں۔ دنیا کے بیس لاکھ افراد اس کے شکار ہیں۔

(۴) **چاپانی ورم دماغ۔۔۔** یہ جنوب اور جنوب مشرقی ایشیاء کا مرض ہے۔ پانچ سال سے کم عمر کے بچے اس کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ انداز اہر سال چالیس ہزار بچے جاپانی ورم دماغ کی زد میں آتے ہیں۔ اس کی شرح اموات بیس فیصد ہے۔ زندہ رہنے والوں میں سے پچاس فیصد کی ذہنی صلاحیتیں اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ یہ چاول والے علاقوں کا اہم مرض ہے۔

(۵) **لیش مانی یا اس۔۔۔** یہ مرض ریگستانی بھی کے کامنے سے لگتا ہے۔ جلدی شکایت کے علاوہ اس کی ایک قسم اندر وہی اعضا کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ ۱۹۷۰ء میں اندازا ۵۹ ہزار اموات اس کی وجہ سے ہوئیں۔ جلدی قسم سے دو ملین افراد متاثر ہیں جن میں ۹۵ فیصد پانچ سال سے کم عمر کے بچے شامل ہیں۔

(۶) **سرخ بخار۔۔۔** یہ بیگن اور گنجان علاقوں کا مرض ہے۔ اس کے مچھر کے کامنے سے بخار آتا اور خون بہنے لگتا ہے۔ ہر سال دس ہزار بچے اس سے بلاک ہوتے ہیں۔

ان امراض سے بچاؤ کیلئے ضروری ہے:-

☆ **بچوں کو مچھر مار دوایں** بھگوئی ہوئی مچھر دانیوں کے اندر سلاپا جائے۔ مچھروں کو روکنے کیلئے دروازوں، کھڑکوں میں جالیاں لگوائی جائیں۔

☆ **نہری اور سیراپی علاقوں میں پانی کو جنے نہ دیا جائے، گڑھے بھر دیئے جائیں۔**

☆ **جاپانی ورم دماغ دھان کے کھیتوں میں خنزیر کے گھے رہنے سے پھیلتا ہے۔** اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ **بلہارزیا دراصل گھونگوں سے پھیلتا ہے۔** اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ **لال بخار (ڈیگنے فور)** کے مچھر پانی اور بند مقامات میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے پانی کے تمام برجنوں کو ڈھک کر رکھنا چاہئے۔ یہ خالی برجنوں، گلوں، پرانے ٹاڑوں میں جمع پانی میں اپنانہ کا نہ بناتے ہیں۔ ان سب کو محفوظ بنا ضروری ہے۔

صنعتی پیداوار میں اضافے کے ساتھ اشیاء کی تیاری وغیرہ میں کیمیکلز کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی لئے اب خطرناک کیمیکلز گھر اور بستیوں کے علاوہ سکولوں اور کھیل کے میدانوں میں بھی خاص طور پر بچوں کیلئے خطرہ بن گئے ہیں جو صفت کار اختیاطی تداہیر سے کام نہیں لیتے، ایسے اجزاء اور اشیاء کو بے اختیاطی سے چینک کرو ہو بچوں کیلئے سخت نقصان کا سامان کرتے ہیں۔ ہر سال زہریلے کیمیائی مادوں کی وجہ سے پچاس ہزار بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کثیرے مار دوائیں بے اختیاطی سے چھڑکی بھی جائی ہیں اور انہیں محفوظ انداز میں سورجی نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح گھر میں استعمال ہونے والی اشیاء، مٹی کا تیل، کثیرے مار دوا، سالونیٹ رنگ، پینٹ اور دوسرا کیمیائی چیزیں محفوظ انداز میں نہیں رکھی جائیں چنانچہ یہ بچوں کی پہنچ میں ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں میں تجسس کا فطری مادہ موجود ہوتا ہے۔ وہ ان اشیاء کو دیکھنے سو نگھنے اور چکھنے کی وجہ سے زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے ان کی زندگیاں خطرے میں پڑ جاتی ہیں۔

بے ارادہ پہنچنے والے ذخیرے

ان میں روڈ ٹرینک کے ذخیرے، زہر خور دنی، گرنے، جلنے، ڈوبنے کے واقعات شامل ہیں۔ ۲۰۰۸ء میں انداز ۱۰ پندرہ سال سے کم عمر کے 675000 بچے ایسے واقعات سے ہلاک ہوئے۔ دنیا بھر میں اس قسم کے ذخیروں اور حادثات سے پندرہ سال سے کم عمر کے بیس فیصد بچوں کی اموات واقع ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ اس عمر کے بچوں کی اموات کا دسوال اہم سبب ہے۔ اسوقت اس عمر کے ایکس فیصد بچے سرک کے حادثات کے شکار ہو رہے ہیں۔ غرقابی کی شرح انہیں فیصد ہے۔ یوں تو یہ ایک عالمی مسئلہ ہے لیکن اس قسم کے اکثر واقعات کم اور متوسط آمدی والے ملکوں میں پیش آتے ہیں۔ اس سلسلے میں قومی پالیسیاں وضع کی جائیں اور اس کیلئے وسائل فراہم کئے جائیں۔

بچوں کو کھلی فضا میں تعلیم دینے سے دمہ پر بہ آسانی ٹاپو پایا جا سکتا ہے
فطری اور دینی زندگی نے کھلی فضا کی دعوت وی، اسلامی زندگی کھلی فضا کو ترجیح دیتی ہے۔ ستر سال سے زیادہ عمر تک برطانیہ میں یہ روانج رہا کہ نازک بچوں کو ایسے سکولوں میں بھیجا جاتا تھا جو بالکل کھلے ہوئے ہوتے تھے ہاں اگر موسم خراب ہوتا تو پھر انہیں کمروں میں تعلیم دی جاتی تھی لیکن یہ کمرے بھی نہایت روشن اور ہوادار ہوتے تھے۔ نازک بچوں سے یہاں مراد وہ بچے ہیں جوڑے اور ورم شب (برونکائٹس) جیسے امراض میں بنتا ہوتے تھے۔

یہ تذکرہ بڑی تفصیل سے دو ایسے لوگوں نے کیا ہے جو کبھی اسی طرح کے سکول میں زیر تعلیم رہ چکے ہیں۔ گوآنج کے دور میں کھلے سکول کی بات عجیب لگے گی اور ماہرین تعلیم اس سے خوف کھانے لگیں گے لیکن معالجین کو اس پر حیرت ہوتی ہے کہ کھلے سکول میں بظاہر کتنی کامیابی سے بچوں کے دمہ پر قابو پالیا جاتا ہے جس میں آج برطانیہ کے پندرہ لاکھ بچے بنتا ہیں۔

برطانیہ کا پہلا اور پن ایئر سکول ۱۹۰۴ء میں جنوبی لندن میں قائم ہوا۔ یہ سکول دراصل جرمنی کے ایک سکول کی نقل تھا جو چارٹن برگ کے نزدیک ایک جنگل میں قائم کیا گیا تھا۔ کھلے سکول کا یہ تجربہ اس قدر کامیاب رہا کہ بے درود یوار کے ان سکولوں کا سلسلہ بڑھنا شروع ہو گیا اور وہ وقت بھی آیا جب بغیر اقامت گاہ کے 101 سکول اور اقامت گاہ والے 22 سکول برطانیہ میں کھل گئے جن کا خرچ محلہ تعلیم کے ذمے تھا۔ ان کے علاوہ لوگوں نے رضا کارانہ طور پر مزید 32 اقامت گاہ والے سکول کھول لئے۔
ان تمام سکولوں میں ایک وقت میں سترہ ہزار سے زیادہ بچے تعلیم حاصل کرتے تھے۔

اس دور کی ایک سرکاری رپورٹ کے مطابق ان مخصوص سکولوں میں تعلیم پانے والے اُسی نیصد تک بچے صحت یاب ہو گئے۔ ۱۹۳۰ء کے عشرے میں ایک سرکاری رپورٹ شائع ہوئی جس میں بتایا گیا تھا کہ بچوں کو ان کھلی فضا والے سکولوں میں سب سے زیادہ فائدہ پہنچا وہ سوئے تغذیہ خون کی کمی اور ورم شب یا کھانی کے مريض تھے۔ ان بچوں کو صحیح طریقے سے سانس لینے کی تربیت دی گئی اور اس تربیت نے تازہ ہوا کا ایسا اثر دکھایا کہ صحت بہتر ہونے لگی۔ رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ یہ صحت یابی بچوں کے مستقبل کے امکانات کو یکسر بدل کر رکھ دے گی۔

طب کے میدان میں تیزی سے ترقی اور برطانیہ میں مشتمل ہیئتہ سروں کے قیام نے رفتہ رفتہ ان کھلے سکولوں کی اہمیت کو کم کر دیا ان کی تعداد گھٹنا شروع ہوئی اور ۱۹۴۰ء کے عشرے تک زیادہ سکول بند ہو گئے یا انہیں ذہنی اور جسمانی معذوری والے بچوں کیلئے مخصوص کر دیا گیا۔

اچھا ناشتہ کرنے والے بچے ریاضی میں تیز ہوتے ہیں

واہکلشن، بچوں کی صحت کے متعلق ایک امریکی جریدے میں اکٹھاف کیا گیا ہے کہ جو بچے صحت مند ناشتہ کرتے ہیں ان کی ریاضی کی استعداد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

کیا بچوں کے امراض کا سبب صبح کا ناشتہ ہے

عصر جدید نے جہاں انسان کی عادات، لفظوں، مزاج اور معاشرت کو بدلتا ہے وہیں انسان کے کھانے اور پینے کے اوقات اور لوازمات پر بھی گہرا اثر چھوڑا ہے۔ انسان کیلئے آرام اللہ عزوجل کی طرف سے ایک نعمت ہے چونکہ نیند کی وجہ سے انسان کھانے پینے سے غافل رہتا ہے اس لئے ابتداء آفرینش ہی سے انسان صبح کے ناشتے کی طرف بہت زیادہ متوجہ اور مائل رہا ہے۔

قبل از صبح کے آناروفرائی سے اس بات کا پتا چلا کہ چینی حکر ان صبح کے ناشتے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے تھے بلکہ اس مقولے سے یہ بات مزید عیاں ہوتی ہے کہ جو ان صبح کے کھانے پر جوان ہوتے ہیں اور بوڑھے صبح کی غذا سے تندروست رہتے ہیں۔

عصر نو فیشن و نفاست کے جس بحران کا ذکار ہے اس میں جہاں زندگی کے اور شعبوں میں انسان اپنی صحت کی برپا دی کا سامان کر رہا ہے وہیں صبح کا ناشتہ بھی فیشن اور نفاست کی نظر ہو رہا ہے۔ زیر نظر سطور سے ایک بات واضح کرتا ہوں کہ اس مضمون کو پڑھتے اور سمجھتے وقت اس بات کو ملاحظہ رکھیں کہ اس میں بنده مسلسل تجربات و مشاہدات کی روشنی میں بچوں کی صحت و تندروست کو پیش نظر کئے ہوئے ہے۔

ہمارے ہاں روانج ہے کہ بچے کو عام طور پر صبح کے ناشتے میں ہلکی پھلکی غذا دی جاتی ہے۔ یہ بات بچے کی فطرت میں شامل ہے کہ وہ سکون سے نہیں بیٹھنے گا۔ دوڑ دھوپ، بولنا اس کے مزاج کا حصہ ہے اور پھر یہی بچے یا نوجوان سکول یا کالج پڑھنے کیلئے جاتے ہیں اور مسلسل دماغ سوزی ہوتی ہے چونکہ کم کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور مسلسل دماغی و جسمانی حرکت کی وجہ سے خوارک نہ ملنے پر مسلسل کمزور ہو جاتا ہے پھر اس کا علاج کرایا جاتا ہے، بجائے اس کے کہ اس کا سبب تلاش کیا جائے۔

ماہرین اغذیا یہ نے اس بات کو متفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو صبح کی غیر متوازن غذا سے بچایا جائے اور ان کیلئے ناشتے میں اتنی خوارک مہیا کی جانی چاہئے جو کہ کالج یا سکول سے واپسی تک ان کیلئے قوت اور طاقت کا سہارا بنے۔

ناشتبے کے اثرات دماغ پر

دماغی محنت اور ارکان از توجہ قوت کے بل بوتے پر باتی اور قائم ہے۔ انسان جب رات کو سوتا ہے تو چونکہ نماز مغرب کے بعد اکثر کھانے کا معمول ہے تو صحیح تک کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے اور پھر بھوک انسان کو بے تاب کر رہی ہوتی ہے لیکن جب وہی انسان ہلکے ہلکے ناشتے کا سہارا لے کر اپنی مصروف زندگی کی طرف گامزن ہوتا ہے تو وہی ہلکا ناشتہ زیادہ دری تک اس کا حامی و مددگار نہیں رہتا تو یوں اس کے اثرات اس ذہین انسان کو اور اس کی فطیں طبیعت کو بربی طرح متاثر کرتے ہیں اور یہی نوجوان روز بروز ہنی کمزوری کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے اور ہنی کمزوری یا ناسور اور کنسر سے کسی طرح کم نہیں۔

ناشتبے کے اثرات نگاہ پر

ڈبلیوائیچ او یعنی عالمی ادارہ صحت کے ایک مختار اندازے کے مطابق آنے والی اُستی فیصد تجسس نسل میں نظر کی کمزوری کے اثرات بہت گہرے ہوں گے۔ اس کے دیگر اسپاٹ میں ایک بڑا سبب صحیح کے ناشتے کا غیر متوازن ہونا اور بچے کی طلب اور اس کی قوتِ ضرف کے مطابق غذانہ ملنا صرف چشم کے اسپاٹ میں سے ایک سبب ہے۔

ناشتبے کی کمی کے اثرات اخلاقیات پر

کمزور انسان غصے کو برداشت نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کے اندر چڑچڑاپن، چھوٹی چھوٹی یا توں کا بتکڑا، ہر ایک سے تلخ کلامی اور تلخ مزاجی اس کا معمول بن جاتا ہے۔ ماہرین نفیات نے اس کی بیانیاتی وجہ گھر بلو ناچاقی اور دیگر غیر متوازن ناشتہ قرار دیا ہے۔ الغرض ناشتے کی کمی سے اس کے توازن میں تبدیلی سے روج ذیل امراض پیدا ہونے کا قوی خطرہ ہوتا ہے۔ نفیاتی امراض، ہنی اور بھینیں، ڈپریشن، خود کشی کے عوامل، گھر بلو ناچاقی، ضعف دماغ، ضعف بصر، اعصابی کمزوری، کھچاؤ، مزید برآں اس کے گہرے اثرات خواتین کی نسوانیت پر اور نوجوانوں کی قوتِ جوانی پر اکثر دیکھے گئے ہیں۔

بچوں کو ان کی عمر، ان کی دماغی اور جسمانی طاقت کے اخراج کی کمی کو پورا کرنے کے مطابق صحیح کا ناشتہ دیا جائے، صرف چائے اور رس کیک بچوں کیلئے قطعی موزوں نہیں۔

پیدل چلنے کے کمالات

ایک بادشاہ بہت تند رست اور تو انا تھا۔ ایک دفعہ کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا۔ بادشاہ نے کہا حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہے ہیں اور وہ حکیم میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں۔ اس لئے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

مسلمانوں کو دن میں پانچ مرتبہ نماز کی طرف آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ مسجد کی طرف چل کر آنے کے اس عمل کو صحت میں بہتری کی طرف پیش قدمی بھی قرار دیا جاسکتا ہے۔ اس طرح حج و عمرے میں طواف اور صفا مردہ کی سعی بھی ہمارے لئے جسمانی و روحانی راحت و سکون کا سامان کرتی ہے۔ اسلام کے فطری و فلاحی مذہب ہونے کا یہ ایک کھلا ثبوت ہے۔ ادا کی جانے والی نمازوں پر بھی غور کیجئے تو اندازہ ہوگا کہ قیام، رکوع و سجود میں جسم کے تمام جوڑ متحرک رہتے ہیں۔ اعتدال سے پا کیزہ خدا میں کھانے اور توجہ سے نماز ادا کرنے والے جوڑوں کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ جس دباؤ اور اعصابی کشیدگی کا آج پوری مہذب دنیا رو ناروری ہے اس کا علاج بھی ہے کہ انسان چلے اور خوب چلے۔

ذہن و قلب کی راحت و صحت کیلئے چلنے کی افادیت کے بارے میں ثبوت اور شہادتوں کا ذہیر لگ گیا ہے۔ چلنے کے عمل کی افادیت سے آج کوئی انکار نہیں کر سکتا لیکن اس کے باوجود بہت کم معالجین اپنے مريضوں کیلئے صدیوں کا آزمودہ یہ طریق علاج تجویز کرتے ہیں۔ ہر دیانتدار معاجم جانتا ہے کہ پیدل چل کر بے شمار افراد کی جسمانی اور ذہنی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ بلکہ جو یہاں ہیں وہ بھی اپنے معاملج کے مشورے اور رہنمائی سے پیدل چل کر اپنے امراض سے نجات پا سکتے ہیں۔ باشúور اور بامقصدا انداز میں چلنے والے سکون کیلئے کھائی جانے والی دواوں سے بھی چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

علم و تحقیق کرنے والوں کی طرف آئیے تو ایک نہیں کئی ماہر نفیات بتاتے ہیں کہ وہ خود یہ ورزش پندرہ میں سال سے کر رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ایک بہترین علاج ہے۔

اس طریق علاج سے حسب ذیل ذہنی اور دماغی فوائد حاصل ہوتے ہیں:-

☆ ذپریشن سے نجات ملتی ہے۔

☆ کشیدگی یعنی ٹینش کم ہو جاتی ہے۔

☆ ذہنی انتشار دور ہوتا ہے۔

☆ امید اور حوصلہ بڑھتا ہے۔

☆ خود اعتمادی اور عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ توانائی بڑھتی ہے۔

ان ماہرین کا اصرار ہے کہ کہنے کو چلنا بخشن ایک سیدھی سادی ورزش ہے لیکن ذہن و جسم کو اس سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کا اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں کہ جو اسے اختیار کرتے ہیں۔ انسانی مزاج و کیفیات پر اس کے بڑے اہم اور حیرت انگیز ثابت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایک اور ماہر کا دعویٰ ہے کہ ان کی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور خاص طور پر باقاعدہ چلنے سے سستی (ڈپریشن) کے شکار صحبت مند افراد بھی اس تکلیف سے نجات پا کر اپنی زندگی میں ایک نیا حوصلہ اور رنگ بھر لیتے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ورزش تیز دواؤں سے زیادہ موثر اور شفا بخش ثابت ہوتی ہے۔ پروفیسر رابرٹ تھیمز کے مطابق تیرا کی دوڑ نے اور چلنے کی ورزشوں میں شفا بخشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر ورزش جسم و ذہن کی منتشر صلاحیتوں اور توانائیوں کو بحال کرنے کی طاقت و تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے بڑے اہم مجموعی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ورزش سے جسم کی تمام صلاحیتیں چک مختی ہیں۔ استعمالہ بڑھ جاتا ہے۔ قلب کی سستی دور ہو کر اس کی رفتار میکم اور توانا ہوتی ہے جس سے دماغ روشن اور عضلات کی کشیدگی دور ہو جاتی ہے۔ جسم میں اہم ہارمونی رطب ہوں کی تیاری پر ثابت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ اور اعصاب میں توانائی اور چونچالی کی اہریں دوڑ نے لگتی ہیں۔ سوچ اور طرز عمل میں بہتر اور خوشگوار تبدیلی آجائی ہے اور یوں انسان ایک مرتبہ پھر توانا، صحبت مند اور آسودہ ہو جاتا ہے۔ واقعی پیدل چلنا آسان، سستی اور بہترین ورزش ہے۔

پیدل چلنے سے کون کون سے امراض دور ہوتے ہیں

(۱) تبخیر، گیس

بس، ٹرین، شیشن، بازار، گلی ہر جگہ آپ کو ہائی کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں ہاضم سفوف یا کمپر بیچنے والا مل جائے گا۔ ہر کسی کا دعویٰ ہو گا کہ ہر قسم کی بادی، گیس، تبخیر وغیرہ کا آخری علاج اس کا یہ نہ ہے۔ اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کیلئے بنتی ہیں اتنی شایدی کسی اور مرض کیلئے تیار نہ ہوتی ہوں، حالانکہ تبخیر اور گیس کا علاج صرف اور صرف پیدل چنانا ہے جب ہم مرغن غذا کھا کر کری پر بیٹھ جاتے ہیں اور چلنا پھرنا ہوتا ہیں تو کھائی ہوئی غذا متعفن ہو جاتی ہے اور پھر وہی غذا بجائے خوراک بننے کے پہاری بن جاتی ہے۔

(۲) دائمی قبض

دائمی قبض ایک سمجھیں مسئلہ ہے۔ دوائی، گولی کھائی اچابت صاف ورنہ پھر وہی قبض لیکن اگر مریض قبض کے علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنے اشروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

(۳) بواسیر

بواسیر کو بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والے کو بہت کم ہوتی ہے اور اس کا علاج اگر پیدل چلنے سے کیا جائے تو بہت کارگر ہو گا حتیٰ کہ اگر بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنے شروع کیا اور مسلسل متواتر مستقل مزاجی سے چلتے رہے تو مرض نے ہمیشہ کیلئے سلام کر دیا۔

(۴) موقاپا

روزانہ کم از کم پانچ میل پیدل چلنے کے ساتھ مریض دوا کا استعمال کرے تو صرف چالیس یوم میں ہی جسم اور پہیٹ نارمل ہو جائے گا۔

(۵) دل کی امراض

دل چونکہ خود متحرک عضو ہے اس لئے حرکت کو پسند کرتا ہے لیکن جب دل رکھنے والے انسان کو غفلت اور سستی غالب آتی ہے اور وہی انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر بھی دل روٹھ جاتا ہے پھر اس کو منانے کیلئے طرح طرح کے طریقہ ادویات کی صورت میں اختیار کئے جاتے ہیں لیکن یہ روٹھ کر اگر مشکل سے مان بھی جائے تو پھر بھی حفظ ماقدم کے تحت اس کا علاج پیدل چنانا ہے۔

ڈاکٹروں کے کلینک اور اطباء کے مطب بے خوابی کے مریضوں کا مرکز ہیں لیکن ادویات میں اضافہ کے باوجود مرض اتنا ہی بڑھتا جا رہا ہے اگر آپ اپنے ماحول پر غور کریں تو آپ کو فوراً اس بات سے آگاہی ہو گی کہ اس کی اصل بے حرکت زندگی ہے جب ایسے لوگوں کو پیدل چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جو مریض اس پر سمجھتی سے عمل کرتے ہیں وہ حیران کن طریقے سے صحت کی طرف گامزن ہوتے ہیں اور بے خوابی ان سے کوسوں دور بھاگتی ہے حتیٰ کہ ایسے مریض جن پر نشہ اور گولیاں اثر کرنا چھوڑ گئیں تھیں وہی مریض جب سلسل پیدل چلنے اپنا شعار بناتے ہیں تو پھر ان کو طبعی نیز کامزہ ملتا ہے۔

(۷) کرسی نشین مت بیٹھنے

بہت دریک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھنے رہنا انتہائی مضر ہے جس کی بدولت ہر قسم کی بیماری گھیر سکتی ہے۔ بہر حال جن کا زیادہ تر بیٹھنے کا کام ہے وہ بھی کچھ دفعہ دفعہ کے بعد چند قدم چل پھر لیا کریں تو بہت ہی بہتر ہو گا۔ اونچی کرسی سے جھونلنے والی کرسی تک، سب بیٹھنے ہی کا کام دیتی ہیں۔ کرسی پر بیٹھ کر خواہ ڈیک پر جھکے ہوئے یا اُنہی کے سامنے بے ہنگام طریقے سے بیٹھ کر ہم بہت سا وقت بیٹھنے بیٹھنے گزار دیتے ہیں اور کرسی خواہ وہ آرام دہ کرسی ہی کیوں نہ ہو جسم کیلئے عذاب ہے۔

شیویارک میں نساو کاؤنٹی میڈیکل سینٹر کے شعبہ فرییکل میڈیکل اور ریزیلیشن کے سربراہ کہتے ہیں جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پٹھے از خود سینکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت سے زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا زیادہ تر حصہ ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر ایک جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری عادت) میں بتلا ہیں تو اس قوت کا اخراج اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ یا جسمانی ادا کرتے ہیں، نہیں ایسا نہیں ہے۔ بقول ڈاکٹر فریڈ میں بیٹھنے ہونے کی حالت میں اکثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں۔ وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ پٹھے کے اعصاب سے زیادہ شکمی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں۔ بیٹھنے کے باعث شکمی اور اعصاب کمزور پڑ جائیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا نتیجہ یہ لکھتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔

حرکت کرنے کے طریقے

تحوڑے فاصلے پر دکان سے سودا لانے کیلئے سواری پر ہرگز مت جائیں، پیدل چلیں، دفتر سے کچھ فاصلے پر اپنی گاڑی کھڑی کروں اور بقیہ راستے طے کرنے کیلئے اپنی ناگلوں کو زحمت دیں۔ بر قی میرھی استعمال کرنے سے گریز کریں اگر آپ کسی بلند عمارت میں کام کرتے یا قیام رکھتے ہیں، میرھیاں چڑھ کر اوپر جائیں۔ ان باتوں پر فوراً عمل شروع کر دیں اور پیدل چلنے کا فاصلہ بہتر تجھڑھاتے جائیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی بھی قسم کی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

عمر سے قطع نظر ورزش شروع کرتے ہی ست الوجو دلوگوں کی حالت بہت تیزی سے بد لئے لگتی ہے اگر وہ بہت موٹے یا عوارض کا شکار ہو چکے ہوں تب بھی صرف ادھر ادھر چلنا پھرنا ہی فائدہ مند ثابت ہوگا۔ اس سے ان کی حالت بہت سدھر جائے گی لیکن مکمل چھٹکارا پانے کیلئے انہیں تھکادیئے والی ورزش کرنی ہوگی۔ پہلوانوں جیسی مشقت ضروری نہیں بس اتنی محنت کافی ہوگی جو برداشت کی جاسکے تاہم با قاعدگی لازمی ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ معمولی سی بات بھی بہت ہوتی ہے اگر اسے اصول کے طور پر اپنا کر زیر عمل لایا جائے۔ بے شک آپ کری پر بیٹھنے بیٹھنے ہی ورزش کر لیں بعض نشستیں ناگزیر ہوتی ہیں لیکن بیٹھ رہنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی صحت ہی بیٹھ جائے جب آپ بیٹھنے ہوں تب بھی ورزش کریں۔

مثال کے طور پر کری پر سیدھے تن کر بیٹھیں۔ ایک گھنٹہ اپنی چھاتی کی طرف اٹھائیں اور سر پر جھکائیں۔ آہستہ آہستہ یہ کوشش کریں کہ آپ کی پیشانی گھنٹے سے لگ جائے۔ یہی عمل دوسری ناگ پر دھرا کیں جب ناگ اٹھائیں تو سانس باہر پھینکیں اور جب نیچے رکھنے لگیں تو سانس اندر لیں۔ یہ ناگوں کا ‘الٹھا رکھنا’ اتنی دیر جاری رکھیں جو آپ کیلئے قابل برداشت ہو۔ یہ ورزش آپ کے شکنی اعصاب کو مضبوط بنانے میں مدد دے گی۔ اس سے بھی آسان چاہیں تو کری پر سیدھے تن کر بیٹھیں دنوں ہاتھ اپنے گھنٹوں پر رکھ لیں اور خوب گہرا سانس اندر کھینچیں پھر ساری ہوا خارج کر دیں اور چند سینکڑتک پیٹ کے پھوٹوں کو اندر کھینچیں پھر انہیں ذھيلا چھوڑ دیں اور کچھ دور ہو لے ہو لے سانس لیتے رہیں۔ جتنی مرتبہ مناسب ہو یہ عمل دھرا کیں۔

کری پر بیٹھنے ہوئے ورزش نہ کرنی پڑے اور بیٹھنے رہنے کے باعث جود باو پڑتا ہے اس سے بھی جائیں اس کے بھی طریقے ہیں:-
★ اگر آپ کو بہت دیر تک بیٹھنا ہے تو ہر دو گھنٹے یا اس کے لگ بھگ عرصے کے بعد ہر بار اٹھ کر ادھر ادھر ٹہل لیں۔ اس سے آپ کے دورانِ خون کا نظام بہتر ہو جائے گا۔

★ اگر آپ کو طیارے میں سوار ہونا ہے، ٹرین، بس یا طویل سفر کرنا ہے تو مساوی وزن ورزش کریں۔ بعض مخصوص اعصاب جیسے کہ ران یا پنڈلی میں کھچا دپیدا کریں پھر پٹھے ذھیلے چھوڑ دیں۔

★ اگر ممکن ہو تو اپنی ناگ کو نجی رکھیں یا ٹیک لگا کر بیٹھیں۔ اس طرح خون آپ کی ناگوں میں جمع نہیں ہونے پائے گا۔

★ اگر آپ کیلئے ٹیک لگا کر بیٹھنے کی گنجائش نہیں ہے تو پاؤں فرش پر لگا کر رکھیں کیونکہ پاؤں لٹکے ہوں گے تو سیٹ کے سرے کا ہلکا سا دباو دورانِ خون میں خلل پیدا کر دے گا۔ رانوں کی شریائیں دب جائیں گی اور خون ناگوں میں جمع ہو جائے گا۔

فوم کے گدے اور فوم کی کرسی سے خطرناک امراض

جب انسان کا مزاج بدل جاتا ہے اور انسان فطرت سے دور ہو جاتا ہے تو پھر طریقے اور اطوار بدل جاتے ہیں اور یوں ان کا رہن ہن فطری قوانین سے یکسر تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی انسان بظاہر آرام کے اندر لیکن حقیقتاً یہاری اور خفیہ پریشانی میں جتنا ہوتے ہیں۔ ایک دور تھا جب لوگ چٹائیوں پر بیٹھا کرتے تھے بلکہ ان کا بچھونا صرف اور صرف چٹائی ہوا کرتا تھا پھر اس کی جگہ کری نے لے لی۔ یہ بھی چٹائی سے کم آرام دہ تھی لیکن خطرناک نہیں تھی کیونکہ وہ کرسی پانی کی چھال سے بنی ہوتی تھی پھر جب اسی کری نے فوم والی کرسی کی شکل ختیار کی اور اپنارنگ روپا لوگ جیسے رکھوایا تو تمام آرام اور جیسی خاک میں مل گیا۔ اسی کرسی اگر پانی کی چھال سے بنی ہوئی ہو تو حرج نہیں لیکن اگر یہی متحرک کرسی فوم والی ہے تو پھر اس سے بے شمار امراض کی ابتدا ہوتی ہے۔

یہی حال فوم کے گدے کا ہے۔ چار پانی پر سونے میں عجیب جیتن اور سکون ملتا ہے۔ اسی طرح پلنگ یا بدی کے بغیر آرام کرنے میں حرج نہیں لیکن فوم کے گدے کے کن امراض کا سبب بننے ہیں وہ یہ ہیں۔

بھگندر

ایک شرمناک اور خطرناک ترین مرض ہے جس کے بارے میں بعض لوگ بتانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ سالہا سال اس مرض میں بیتلار ہنے والے کسی کو اپنے مرض کے بارے میں نہیں بتاتے مرض کیا ہے۔ مقصود کہ بالکل نزدیک ناسور بن جاتی ہے جو کہ ہر وقت پیپ سے بھری رہتی ہے اور بعض اوقات یہ ناسور بند ہو جاتی ہے تو اس کے اوپر ایک سخت ابھار بن جاتا ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑا ہو جاتا ہے اور پھر یہ ابھار پھٹ جاتا ہے اور ان سے پیپ خارج ہوتی ہے اور مریض کو سکون محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض کے بیشمار اسباب ہیں لیکن موجودہ دور میں اس کی وجہ فوم والی کرسی کا استعمال ہے۔ اس کی گرمی اور جس کی وجہ سے تکلیف سراخھاتی ہے اور پھر یہاں تک معاملہ پہنچ جاتا ہے کہ آپریشن ہوتے ہیں لیکن اس مرض کے آپریشن بہت کم کامیاب دیکھے گئے۔

ڈرائیور حضرات احتیاط کریں

کار چاہے اپنی ہویا آپ اس کے ڈرائیور ہوں، بس ٹرک جس بھی سیٹ پر برآ جمان ہیں کیا آپ نے اس بات کی احتیاط کی ہے کہ فوم والی کرسی آپ کیلئے کتنی خطرناک ہے۔ ڈرائیور حضرات خاص طور پر ٹرک اور بس کے ڈرائیور چونکہ چونکہ فوم والی سیٹ استعمال کرتے ہیں۔ ان کیلئے بھگندر، بواسیر، سرینوں پرداز، بدھضی، پاخانے کی جلن، قبض، خشکی وغیرہ امراض سے چھکارے کا واحد حل یہی ہے کہ آپ سیٹ پر پانی کے چھکے سے بنی ہوئی دوسری سیٹ رکھیں یا پھر ایک اور چیز مشاہدے میں آئی ہے آج کل سیٹوں پر لکڑی کے گول گول لکڑے جوڑ کر ان پر رنگ کر کے ان کو دھاگے سے جوڑ کر سیٹ پر ڈال دیا جاتا ہے وہ قدرے بہتر ہے لیکن پانی یعنی بید کی سیٹ کا کیا کہنا۔

آپ کبھی بھی چھوٹے بچوں کو فوم کے گدے پر نہ سلامیں کیونکہ بچوں کی حرکات میں خلل پڑتا ہے اور جس طرف زیادہ زور پڑتا ہے اس طرف فوم پر دباو پڑتا ہے اور یوں بچہ اسی طرح لڑک جاتا ہے۔ فوم کے استعمال سے بچوں کی ہڈیاں ٹیزی ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ جن بچوں کی کمر میں ٹیزی ہاپن گردن کے مہروں میں خلا کا بڑھ جانا سرکی نشوونما میں غیر متوازن پن آ جاتا ہے۔ سرکمیں سے پچکا ہوا کہیں سے ابھرا ہوا ہوگا۔ فوم پر اٹھنے بیٹھنے سے اس کے درمیان چھوٹے چھوٹے خلانما گھروں میں ہوا بھر جاتی ہے۔ اس کے اندر جراشیم اور دیگر کیمیکل کے اثرات ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

جراشیم اور فوم

ماہرین بار بار کے تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ فوم چونکہ بار بار دھویا نہیں جاسکتا پھر اس کی حفاظت کے طور پر اس کو گرمی، آگ، لو سے بچانا پڑتا ہے۔ اس لئے اس کے اندر جراشیم نشوونما پاتے رہتے ہیں اور جب آدمی کروٹ لے کر فوم کے گدے کی طرف مند کر کے سوتا ہے تو اس کی آسیجھن میں وہ جراشیم منتقل ہوتے رہتے ہیں یا بعض اوقات وہ لوگ جو اٹھنے کے عادی ہوتے ہیں جراشیموں سے آلو گدے سے سخت نقصان پاتے ہیں۔

بواسیر گدے سیٹ کے مسلسل استعمال سے پہنچ کے اندر بآسوری ریاح بڑھ جاتے ہیں اور مریض ان کا علاج تو کرتا ہے لیکن فوم کو مسلسل استعمال کرتا ہے حالانکہ اگر وہی آدمی کچھ توجہ کرے تو ذہل سیٹ جس کا اوپر تذکرہ ہو چکا ہے استعمال کرے۔ لیکن علاج بھی ہوتا رہتا ہے اور مرض بھی بڑھتا ہے۔ آخر بواسیر ہو جاتی ہے۔

گھر میوں میں خاص نقصان

فوم کا گرمیوں میں خاص نقصان یہ ہوتا ہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے بے شمار نقصان ہوتے ہیں جن کا بظاہر کوئی اثر نظر نہیں آتا لیکن ما بعد اثرات کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ بواسیر، بھگندر، سرینوں کے دانے، بیروں اثرات میں جبکہ معده میں گیس، دماغی کھچاؤ، پھوٹوں پر اثرات اور کمزوری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ (طبعی تجربات و مشاہدات)

فیشنک عینک کا خطرناک استعمال

فطرت انسانی ہمیشہ خوبصورت اور چمکنے والی چیزوں کی طرف مائل ہوتی ہے اور ہر انسان ظاہری حسن و زیبائش کی طرف مائل ہے۔ ایک دور تھا جب چراغ کی روشنی انسان کیلئے ایک عظیم نعمت ہوا کرتی تھی اور اسی روشنی میں علوم عالم کو نکھارا گیا اور تمام علم دنیوی کے نامور اسی چراغ کی روشنی میں چار داگنگ عالم میں کروں کی طرح پھیلے اور اپے علم کا سکھ جایا۔ جب چاندا اور چراغ کی روشنی ہوتی تھی اس وقت نگاہ تیز اور صاف ہوتی تھی جب سے بچلی کی ایجاد ہوئی ہے اس وقت سے اب تک نگاہ انسانی کم سے کم تر ہوتی جا رہی ہے چونکہ نگاہ تیز تھی اس لئے عینک کی ضرورت نہیں پڑتی تھی۔

موجودہ ترقی یافتہ دور میں ہر طرف ظاہری حسن و جمال کے کمالات عیاں ہیں۔ اس میں جس چیز نے بہت زیادہ لوگوں پر اثر ڈالا ہے۔ نگاہ کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے عینک لگانا کوئی بری بات نہیں بلکہ انسان کیلئے مدد و معاون ہے۔

اب نگاہ کی کمزوری کی وجہ سے عینک لگانے والے کم اور چہرے کی زیب و زینت کو اجاگر کرنے کیلئے فیشنک عینک استعمال کرنے والے زیادہ ہیں بعض لوگ یہ خوبصورت، نیمیں قیمتی اور دلکش عینک کسی تقریب یا محفل میں لگاتے ہیں لیکن بعض لوگ ہر وقت الیکٹریکی عینک کا استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں دیکھنا یہ ہے کہ یہ فیشن زدہ جب اس فیشنکی عینک کو استعمال کرتے ہیں تو کن کن نقصانات سے مسلسل دوچار ہوتے رہتے ہیں۔

اندھا پن

فرانس کی عینک ساز کمپنی پر ایک صاحب نے یہ دعویٰ کر دیا کہ ان کی غیر معیاری عینک کی وجہ سے میں اندرھا ہو گیا ہوں۔ موجودہ دور میں عینک کیلئے انتہائی غیر معیاری شیشہ استعمال ہوتا ہے جو کہ سورج اور بلب کی روشنی سے گہرا اثر لیتا ہے اور وہی اثر آنکھوں پر پڑتا ہے اگر اس نظریہ کو رنگ اور روشنی کے تحت علاج کے ماہرین کے مطابق لیا جائے تو کہنا ہے کہ ہر رنگ کا اثر اپنا ہے اور فوائد و نقصانات ہیں۔ اس لئے جب ایک صحیت مند آدمی ایسے رنگ کی عینک استعمال کرتا ہے جو کہ اس کے جسم پر دو چشم کیلئے ناموافق ہو تو اس کا اثر انسان کی بصارت پر بہت گہرا ہوتا ہے۔ بعض امراض چشم کیلئے شیشہ والے ایسے چشمے استعمال کرائے جاتے ہیں جو کہ اس مرض کیلئے مفید ہوتے ہیں لیکن اس کا انتخاب تو صرف ماہر رنگ و روشنی کر سکتا ہے۔

ایک معالج نے اپنی معاچانہ زندگی کا واقعہ سنایا کہ ایک مریض دنیا جہان کا تمام علاج کراچکا لیکن اس کا درد سرو یا ہی رہا۔ ایک دفعہ جب میرے پاس پہنچا تو اس کی عینک دیکھ کر خیال آیا کہ شاید اس کے دباؤ کی وجہ سے درد ہو رہا ہے لہذا میں نے اسے فوراً عینک چھوڑنے کا کہا۔ پہلے تو مریض حیران ہوا پھر جب اس نے عینک ترک کر دی تو اس کو افاقت ہو گیا کیونکہ اس کی کمانیوں کی سختی کٹھی پر پڑتی ہے اور اس جگہ سے دماغ تک خون پہنچانے والی رگیں جاتی ہیں جب ان پر دباؤ پڑتا ہے تو اس کے اثرات فوراً نگاہ پر پڑتے ہیں۔ اس لئے نگاہ کیلئے چشمے کو زیادہ سخت نہیں رکھا جاتا۔

آنکھوں کے گرد حلقات

اس مرض کے بے شمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے کہ فیشٹی عینک کو مسلسل استعمال کیا جائے تو جہاں جہاں تک اس کے شیشوں کا حصار ہوتا ہے وہاں تک داغ اور حلقتے بن جاتے ہیں جو مسلسل پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حسننسوان پر اثر

موجودہ فرنگی تقلیدی دور میں خواتین نے سے نے فیشن کو اپنانے کیلئے مسلسل کوشش و سرگداں نظر آتی ہیں۔ عینک بھی اس فیشن کا اولین حصہ ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں کہ جب بھی چشمہ لگاتی ہوں تو سر گھونمنے لگ جاتا ہے اور جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ بات درست ہے کہ ایسا ہر کسی کو نہیں ہوتا لیکن ہر اس چیز کو جو کہ واقعی جسم کی ضرورت نہ ہو کسی نہ کسی نقصان کا ضرور باعث نہیں ہے۔ الغرض فیشٹی عینک کا بکثرت استعمال جہاں چہرے کے حسن کیلئے مفید نہیں بلکہ انسان کو عجیب و غریب امراض میں جتنا کر دیتا ہے۔ وہاں یہ عادت پھر انسان کو نگاہ کی عینک لگانے پر مجبور کر دیتی ہے کیونکہ ایک چیز کا کبھی کبھی استعمال شاید نقصان کا باعث نہ ہو یا کم نقصان کا باعث ہو لیکن ایک چیز مسلسل استعمال کی جائے تو اس کے نقصانات کا اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔ (طبی تحرات و مشاہدات)

ٹیلی فون کارسیور سہولت یا مرض

وہ وقت بھی دور نہیں گز راجب ٹیلی فون مخفی ایک عیاشی یا فیشن کے طور پر استعمال ہوتا تھا بلکہ بقول پطرس کہ ٹیلی فون کی لگنٹی اور نجی اور پاؤ اوز رکھی جاتی تاکہ گھر کے علاوہ پڑوی بھی اس لگنٹی کو سن کر محسوس کریں کہ صاحبِ خانہ کی ٹیلی فون پر بات ہوتی رہتی ہے۔

موجودہ دور میں ٹیلی فون انسان کی شدید ضرورت ہے۔ اب یہ مخفی فیشن نہیں رہا بلکہ گھر بیلو اور گھر سے باہر کی زندگی میں مسلسل مستعمل ہے۔ کیا ہم نے کبھی غور کیا کہ ہم نے ٹیلی فون کے ذریعے اپنے مقصد کی بات تو کر لی ہے لیکن ٹیلی فون کے ریسیور نے ہمیں کسی مرض کا تحفہ تو نہیں دے دیا؟ آئیے ہم اپنے وسیع تجربات، مشاہدات اور واقعات کی رو سے اس بات کو قارئین کے گوش گزار کرائیں کہ ٹیلی فون کارسیور نہ صرف مرض پھیلاتا ہے بلکہ از خود امراض کے لانے میں مدد و معاون ہے۔

جب ہم ٹیلی فون کا رسیور اٹھاتے ہیں تو چونکہ اس کو کان اور منہ کے قریب لے جانا ہوتا ہے اس لئے اس کیفیت کے بعد جراشیم دونوں طرف لگ جاتے ہیں۔ ایک آدمی کے ٹیلی فون کے بعد دوسرا اسی رسیور کو استعمال کرتا ہے تو اگر پہلا آدمی کسی چھپوت میں بنتا ہوتا ہے تو اس کا مرض دوسرے آدمی کو لگ سکتا ہے کیونکہ وہ منہ رسیور کے قریب لے گیا ہے اور بعض اوقات کچھ دیر رسیور منہ کے اتنا قریب لے جاتے ہیں کہ لعاب وہاں رسیور کو لگ جاتی ہے۔ ایسی کیفیت میں مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

- ☆ آنکھ جسمی چہت اور نامراو مرد چونکہ بہت جلد ایک دوسرے کی استعمال کی اشیاء سے پھیلتی ہے۔ اس لئے مریض کے جراشیم بہت جلد منہ سے منہ تک ٹیلی فون کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔
- ☆ ہیضم اور رائی فائیڈ کے جراشیم بھی اسی کیفیت سے لگ سکتے ہیں۔
- ☆ ایڈز اور سوزاک کے جراشیم بھی اسی حالت میں زیادہ پھیلتے ہیں۔
- ☆ آنکھوں کے امراض آشوب چشم وغیرہ۔
- ☆ ٹی بی کے جراشیم خطرناک حد تک بڑھتے اور پھولتے ہیں۔

الغرض ٹیلی فون جہاں ایک ضرورت اور حاجت کی چیز ہے وہاں اس کی احتیاط اور اس کیلئے حفاظان صحت کے اصولوں کو ملاحظہ کھانا بہت بھی زیادہ ضروری ہے۔

اطلاعات کے مطابق ایڈز کے مریضوں کو امریکن گورنمنٹ نے ایسے جراشیم کش ٹشوپیپر زدیے ہیں جو ٹیلی فون کرنے کے بعد مریض اس کو ٹیلی فون کے رسیور کو صاف کرنے کیلئے استعمال کرتا ہے۔ بلکہ حیران کن بات یہ ہے کہ بعض زخم آکر دیا جراشیم آؤ دہاتھ جب ٹیلی فون کا نمبر ملاتے ہیں تو ان کے بے شمار جراشیم اسی ڈائل پر رہ جاتے ہیں جو آنے والوں کو تحفظ ملتے ہیں۔

پبلک بوون

چونکہ وہاں ہر آدمی رسیور استعمال کرتا ہے اس لئے اس کے استعمال میں امراض کے پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہذا اسی جگہ سخت احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہے۔ اب ترقی یافتہ ممالک نے ایسے یکمیکل ایجاد کرنے لئے ہیں جو اگر رسیور اور ڈائل پر لگا دیئے جائیں تو کسی مرض کے پھیلنے کا خطرہ باقی نہیں رہتا۔ (ملی تجارت و مشاہدات)

کالر کا استعمال اور مہلک خطرات

اس میں شک نہیں کہ تہذیب جدید بعض خوبیوں کی حامل و سرمایہ دار تو ضرور ہے لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اس کے عیوب اس کے محاسن سے زیادہ اور کمیں زیادہ ہیں۔ پھر کیا بد نجتی ہے کہ سرزین پاک کے لئے والے ان خوبیوں کے اختیار کرنے سے تو پہلے تھی اور کنارہ کشی سے کام لیتے ہیں لیکن تہذیب جدید کی تمام برائیاں تمام خرابیاں تمام عیوب اور تمام نقصان کے اندر گھر کر جاتے ہیں۔ ملک کے حالات پر ایک سرسری نظر ڈالنے تو یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو سکتی ہے کہ اس وقت سارا ملک تفریح پرستی کے رنگ میں ڈوبا ہوا ہے فیشن پرستی کی دباء عام ہو رہی ہے۔ پرانے طور طریقے رخصت ہو رہے ہیں اور ان کی جگہ باتیں جگہ لے رہی ہیں اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ تو ان باتوں میں پیش پیش ہے۔ ایک لباس کوہی لے لجھے تو اس میں بھی سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں اگر احادیث اور سنت کے مطابق لباس کو دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہے کہ سنت کے لباس میں جہاں دینی فوائد و محاسن ہیں وہاں دینی فوائد کیشور تعداد میں ہیں۔ سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال منوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور نانی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں جتنا کر دیا ہے کیونکہ کالر یا نانی کی بندش سے درج ذیل بیماریاں وقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

غده و رفیہ کا نقش

غدروہ و رقیہ گردن میں اگلی طرف ابھار سا ہوتا ہے جو جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے۔ اسی غدہ کے نقش سے آدمی کے قد میں اور نشوونما میں فرق پڑ جاتا ہے تو جب شک کالر میں گردن کو ادھرا دھر کرت دی جائے تو غدہ و رقیہ پر گڑ پہنچنے سے جسم انسانی نقصان میں جتنا ہو سکتا ہے۔

دماغ کے تغذیے میں کمی

ہمارے دل سے خون، دماغ کوشہ رگ کے ذریعے سپلائی ہوتا ہے جب کالر کی بندش شرگ پر پڑتی ہے تو اس سے دماغ کو مسلسل کم خون سپلائی ہوتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی کمزوری، ضعف بصارت، بے خوابی، بالوں کا گرنا اور گنجائیں وغیرہ جی کہ بعض حالات میں مسلسل شرگ کے گھٹنے کی وجہ سے موت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اگر دماغی محنت کرنے والے اشخاص کالر کا استعمال ترک نہ کریں تو دماغ سے مسلسل کام لینے کی وجہ سے دماغ کی صلاحیتوں میں نقش واقع ہوتا ہے اور خطرہ ہوتا ہے کہ ضعف دماغ کا مریض کالر کے استعمال سے پاگل پن کا شکار نہ ہو جائے۔

ہمارے جسم میں پھیپھڑے خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو لکانے اور آسیجن داخل کرنے کیلئے انتہائی اہم کروار ادا کرتے ہیں۔ کالر کے استعمال سے عمل تنفس میں رکاوت پیدا ہوتی ہے۔ یہ تھیک ہے کہ آدمی اس بات کو محسوس نہیں کرتا کیونکہ عضلات گردن کالر کی بندش اور رگڑ کے عادی بن جاتے ہیں اور اگر کسی نئے آدمی کو بند کالر کی صدری جیکٹ، شیر و انی، قبض یا ٹانکی استعمال کرائی جائے تو وہ اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس کرے گا۔ میں یہ نہیں کہتا کہ مذکورہ چیزیں قابل استعمال نہیں بلکہ ان کو استعمال کرتے وقت کالر کی بندش کا خاص خیال رکھا جائے۔ اس کے علاوہ بند کالر سے گردن کی حرکت ڈرست طریق سے نہیں ہو پاتی۔ مذکورہ خطرات کو مغرب نے محسوس کیا اس ضمن میں برطانیہ میں ۱۹۳۴ء میں ایک جماعت موجودہ لباس میں اصلاح کی غرض سے قائم ہوئی ہے جسے میز ڈریس ریفارم پارٹی کا نام دیا گیا۔ اس جماعت نے سب سے پہلے کالر کے استعمال کے خلاف چاد کا آغاز کیا اور اس بارے میں ڈاکٹروں سے استفسار کیا جن کا متفقہ فیصلہ یہ ہے کہ تگ کالر کا استعمال فوراً ترک کر دینا از بس ضروری ہے چنانچہ لندن کے ڈاکٹروں نے اس بارے میں ڈبلی میل کے ایک نامہ لگار کو جو بیان دیا وہ مندرجہ ذیل ہے۔

ڈاکٹر الفرد، سی جارڈن آئری ٹیکٹری ”میز ڈریس ریفارم پارٹی“ نے کہا ہے کہ گنج کی شکایت مورتوں کی پہ نسبت مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اور یہ امر اب تقریباً پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ مردوں میں کالر اور سخت ٹوپی کا استعمال اس شکایت کا موجب ہوتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ خون ان خلیات تک نہیں پہنچ سکتا جہاں سے بال آگتے ہیں۔ علاوہ ازیں کالر کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

سرڈ بیلو ار بونہاٹ کہتے ہیں کہ تگ کالر کا استعمال سر اور خصوصاً ماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے یہاں خون کی رگیں بہت پتلی ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں تو یہ خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لندن کے ایک اور ڈاکٹری ڈبلیو سلیپی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمد و رفت میں رُکاوت کا باعث ہوتا ہے ہوا جب کاربن لے کر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی رہا بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ امر مسلم ہے کہ غدہ روپیہ بلوغت سے پہلے جسمانی نشوونما کا ذریعہ ہے لیکن کالر پہنچ کی صورت میں جب یہ غدہ ہمہ اور دھوپ سے پوشیدہ رہتا ہے تو جسمانی نشوونما پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے اور یہ امر بچوں میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے ماہرین کے مطابق اگر کالر کے استعمال کا رواج نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد و قامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ قدر آور ہوتے۔ (طبی تحریات و مشاہدات)

کیا مسجد کی ٹوپیاں صحت کیلئے مضر ہیں

تاجدار انبیاء صلی اللہ تعالیٰ علیہ وسلم کے زمانہ مبارک میں ان ٹوپیوں کا قطعی رواج نہیں تھا اور وہاں کے نمازوں کیلئے اس قسم کا عارضی انتظام نہیں کرتا پڑتا تھا۔

مسجد میں ٹوپیاں دو قسم کی ہیں۔ پہلی قسم بھور کی ہی ہوئی ٹوپیاں، دوسری قسم پلاسٹک اور نائلون کی ہی ہوئی ٹوپیاں۔

مسجد کی ٹوپیاں اس وقت جلدی امراض پھیلانے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں جس سے پہلے خارش بڑھتی ہے پھر آہستہ آہستہ اگر یہاں کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ اب ایسا مریض جس کو مسلسل خارش اور اگر یہاں کا مرض ہے اب جب اس کی ٹوپی کو کوئی تند رست شخص اوڑھتا ہے تو اس کو بھی وہی مرض لگ جاتا ہے۔ حتیٰ کہ ٹوپیوں کے ذریعے جو وہ کا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے کہ بعض اوقات ٹوپی کے ذریعے جو کم سر میں منتقل ہو جاتی ہیں۔

مسجد کی ٹوپیاں درج ذیل امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بنتی ہیں:-

جلدی امراض، جلدی سوزش، داڑھی کی خارش، کانوں کا پکنا، کانوں کی لومنی گلٹی، چہرے کے مہا سے وغیرہ کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ آپ کیلئے ضروری ہے کہ آپ ہر وقت بامادر ہیں یا کم از کم اپنی ٹوپی استعمال کریں اور یوقوت نماز بھی سر پر اپنی ہی ٹوپی رکھیں اور خود بھی امراض سے بچیں اور دوسروں کبھی امراض سے بچائیں۔

کار آمد گھریلو ترکیبیں

باروچی خانے کیلئے کار آمد ترکیبیں

سالن میں مرچیں کم کرونا

ہندیا میں اگر کسی چیز کی رہ جائے تو اپنی لذت کو بیٹھتی ہے اسی طرح زیادتی بھی آپ کے ہنر کو مذاق بنا لیتی ہے۔ گھروں میں مصالحہ جات کے بارے میں غلطیوں کا ہونا عدم توجہ کا ثبوت ہوتا ہے۔ خواتین کی زیادہ تعداد اپنی ہمسائی یا سیکلی سے خوش گپتوں میں معروف ہونے کے ساتھ ساتھ ہندیا پکائے تو یہ امر یقینی ہے کہ کوئی نہ کوئی چیز کم یا زیادہ ضرور ملے گی۔ اگر کبھی آپ کے پکائے ہوئے سالن میں سرخ مرچیں زیادہ پڑ جائیں تو ان کا ذائقہ کم کرنے کیلئے اپنی ہندیاں میں تحوزہ اسادہ چمچے سے پھینٹ کر ڈال دیں اور ہندیا کو بھون کر خشک کر لیں۔

سرخ مرچ کی رنگت و ذائقہ بروہرار دکھنا

پسی ہوئی سرخ مرچیں اگر کچھ عرصہ استعمال کے بغیر پڑی رہیں تو ان کی رنگت خراب پھیلکی پڑ جاتی ہے اور ذائقہ قدرے روکھا پڑ جاتا ہے ان کے ذائقے اور رنگت کو برقرار رکھنے کیلئے اچار یا بوٹل میں مرچیں ڈالنے سے پہلے اس کی اندر ورنی سطح پر موگ پھیل کے تیل سے اسے ہلاکا سا چکنا کر لیں پھر مرچیں ڈالیں تو یہ خراب اور بد رنگ نہیں ہوں گی۔

مرچوں کو باریک پیسنے کیلئے

چند خاص ڈشوں میں بازاری مرچوں کے بجائے کٹی ہوئی مرچیں ڈالی جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں اکثر گھرانوں میں بازاری مرچوں کو ملاوٹ شدہ خیال کیا جاتا ہے اور ثابت مرچوں کو استعمال کے وقت پیسا جاتا ہے یا قبل از وقت زیادہ مقدار میں انہیں پیس کر محفوظ کر لیا جاتا ہے اگر آپ اپنی سرخ مرچوں کو ان کے بیجوں کی وجہ سے بہت زیادہ باریک پیس نہیں پاتی ہیں تو پریشان مت ہوں ایک سادہ سی آسان ترکیب آزمای کر دیکھئے۔ آپ ان مرچوں میں ایک ٹیبل اسپون پکانے کا تیل ڈالیں اور اب ہمیں آپ واقعی حیران رہ جائیں گی کہ سارے کے سارے نیچ گاہب ہو گئے اور آپ کو بالکل بازاری مرچوں کی طرح باریک پاؤ ڈار ملے گا جس سے کھانا بھی مزیدار بنے گا۔

گوشت کی گھریلو ترکیبیں

گوشت جلد گلانے کیلئے

گوشت اگر اچھا ہو تو وہ جلد گل جاتا ہے کبھی بھار کسی عمر دراز جانور کا گوشت آ جاتا ہے جسے گلانا بے حد مشکل ہو جاتا ہے جو چو لہے پر گرمی کے موسم میں زیادہ دیر تھہرنا بے حد مشکل کام ہے ایسے میں اگر گوشت نہ گلے تو تزیید کوفت ہوتی ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ گوشت پکاتے وقت اگر دیکھی میں چند چھوٹے نکڑے سپاری کے بھی ڈال دیئے جائیں تو گوشت نہ صرف جلد پک جاتا ہے بلکہ بے حد ملائم اور بندھا بندھا سا کپتا ہے۔

جما ہوا گوشت فوری پکھلانا

گوشت فریزر کرنا عام میں بات ہے خصوصاً چھٹی والے دن گوشت پکانے کو اگر جی چاہے تو آسانی رہتی ہے فریزر میں جمع ہوئے گوشت میں سے برف پکھلانے کیلئے اس کو زیادہ نمک ملے پانی میں کچھ دیر بھگو دیں اس سے گوشت میں جما خون بھی صاف ہو جائے گا اور برف بھی فوری طور پر پکھل جائے گی۔ نیز گوشت کی رنگت بھی تبدیل نہیں ہوگی۔

فریزر گوشت کا ذائقہ عمدہ کرنا

کچھ گھروں میں زیادہ دن تک گوشت محفوظ کرنے کا روانج پایا جاتا ہے خصوصاً عید قربان کا گوشت تو کافی دن تک چلتا ہے فریزر میں آپ گوشت کو محفوظ رکھ سکتے ہیں مگر اس کے ذائقے کی حفاظت کرنا آپ کے لئے میں نہیں ہے چند دن تک فریزر کے ہوئے گوشت کو جب پکایا جاتا ہے تو پھر اس اور بے ذائقہ معلوم پڑتا ہے اس امر سے بچنے کیلئے فریز کے ہوئے گوشت کو دس منٹ پہلے ٹکال لیں پھر اس میں آدھی پیاری دودھ ڈال کر دس منٹ کیلئے اسے ڈھانپ کر رکھ دیں اور اس دوران گوشت نہ صرف کھل جائے گا بلکہ اس کا ذائقہ بھی پہلے جیسا لذیذ ہو جائے گا استعمال کرنے پر بالکل تازہ گوشت کا مزہ آئے گا۔

گوشت جلدی گلانے کیلئے

بوڑھے جانور کا گوشت اکثر دیشتر گھروں میں آ جاتا ہے جو کہ دیر سے پکتا ہے ایسے میں کافی دیر تک ہٹلیا پکانے کا مرحلہ جاری رہتا ہے پوری محنت کے باوجود بھی سخت گوشت جلدی نہیں گلتا۔ سخت گوشت جلدی گلانے کیلئے اگر گوشت کو بھونتے وقت لہن کی پوچھی کی درمیان والی لکڑی کاٹ کر گوشت میں ڈال دیں تو گوشت جلدی گل جائے گا۔

پائے صاف کرنا

گھروں میں پائے پکانے سے صرف اس لئے گریز کیا جاتا ہے کہ ان کی صفائی بے حد ذشوar کام ہے یہاں ایک ترکیب بیش ہے جس کی مدد سے آپ اس کام کو کافی حد تک آسان بنا سکتی ہیں ایک کھلے منہ والی دیکھی لیں اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ دیکھی منہ تک بھر جائے پانی کو دھمکی آنچ پر چوہے پر رکھ کر اچھی طرح ابالیئے۔ دو ایک ابال آنے پر چوہے سے اٹار لیں اور اس میں پائے ڈال کر بگھوڑیں، تقریباً پانچ سے دس منٹ تک یونہی بھیکے رہنے دیں پھر پائے نکال کر چھری سے صاف کریں حیران کن پائے جلد اور آسانی سے صاف ہو جائیں گے۔

محفوظ گوشت

گرمیوں کے موسم میں گوشت خراب ہونے کا قوی خدشہ ہوتا ہے اگر کسی فاسطے پر گوشت لے جانا ہو تو گرمی کی حدت کے باعث گوشت میں سے بوآ نہ لگتی ہے گوشت کی ناگواربو سے بچانے کیلئے ایک کپڑے کا نکڑا لے کر اسے سر کر کے اور پانی میں اچھی طرح ترکر لیں، پھر گوشت میں پیٹ کر رکھ دیں تو وہ کافی دیر تک خراب نہیں ہو گا اور نہ ہی اس میں سے ناگوار بدبو پیدا ہو گی۔

اگر آپ کسی ایسے سفر پر جانا چاہتے ہیں جو کافی طویل ہے یا پہنچ ناچہپ کا سفر ہے تو کھانے کی دیگر اشیاء کے ساتھ ساتھ آپ گوشت بھی با آسانی لے جاسکتے ہیں گوشت کے چھوٹے، پتلے اور لمبے پیس کر کے اس میں ہلہدی، نمک، سرسوں کا تیل اور پسی ہوئی مرچ لگا کر اس میں سوراخ کر کے بھردیں پھر اسیں دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں اور ڈبوں میں محفوظ کر لیں گوشت بآسانی خشک ہو کر عرصہ دراز کیلئے کار آ ماڈ ہو جائے گا۔

کلیچی کسی بس دوڑ کرنا

کلیچی کو اچھی طرح دھونے کے بعد کلیچی کے نکڑوں کو کسی پیالے میں ڈالیں اور اس میں آدھا کپ دودھ ڈال کر پندرہ بیس منٹ کیلئے رکھ دیں پھر اسے چھلانی میں رکھ دیں تاکہ سارا دودھ نکل جائے پھر اسے پکالیں پک کر کلیچی نہ صرف بہت لذیذ بنے گی بلکہ اس کی جو مخصوص بس ہوتی ہے وہ بھی ختم ہو چکی ہو گی۔

گوشت پکانے کی مزیدار ترکیب

- ☆ گوشت کو لذیذ پکانے کیلئے اسے بلکی آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ اس طرح گوشت مکمل طور پر گل جاتا ہے۔
- ☆ گوشت اگر بہت سخت ہو تو اسے پکانے سے کچھ دیر قبل اس میں چھالیہ کے لگڑے یا انہیں کھو دیں۔
- ☆ فریزر میں رکھے گئے گوشت کو جلد نہیں پکانا چاہئے بلکہ اسے فریزر سے نکال کر چند گھنٹے پانی میں رکھ کر پکائیں تاکہ برف اچھی طرح پکھل جائے اور گوشت اچھی طرح کھل جائے۔
- ☆ فرنج میں گوشت اگر نہ رکھنا چاہیں آپ دو دن تک گوشت محفوظ بھی کرنا چاہیں تو گوشت میں نمک ملا کر تھوڑا گرم کر کے ہٹلیاٹھنڈے پانی یا ٹھنڈی چکر پر رکھیں۔
- ☆ گوشت کو اگر دو تین دن تک بغیر فرنج کے رکھنا پڑے تو اسے سرکہ میں کپڑا بھگو کر گوشت اس میں رکھ دیں۔
- ☆ گوشت اگر بوجھوڑے تو سرکہ میں پانی ملا کر گوشت کو اس میں اچھی طرح ڈبو دیں تھوڑی دیر بعد کالیں تو بختم ہو چکی ہو گی۔
- ☆ گوشت روست کرتے وقت اس میں سے جو عرق نکلتا ہے اسے کسی برتن میں نکال کر اس میں برف ڈال کر محفوظ کر لیں خاص طور پر چاول پکانے میں بہت کام آتا ہے۔
- ☆ گوشت کی بخنی کو اگر بغیر اس کی چکنائی کے پینا چاہیں تو پہلے بخنی کو فریزر میں رکھیں جب چکنائی جم جائے تو چکنائی کو اوپر سے اتار لیں باقی ماندہ بخنی کو گرم کر کے پی لیں۔
- ☆ گوشت کا روست بنانے کیلئے گوشت میں سرکہ اور سلاو آئل ملا کر رات بھر پڑا رہنے دیں یا اگر ڈنر کیلئے پکانا چاہیں تو کم از کم چار گھنٹے تک لگا دیں اس طرح روست عمده لذیذ اور خستہ تیار ہو گا۔
- ☆ گوشت کو عمده طریقے سے روست کرنے سے کچھ دیر قبل اس میں زیتون کا تیل یا نمک بھی لگاسکتے ہیں۔
- ☆ گوشت کی بخنی سے اگر چکنائی پسند نہ ہو تو اور فرنج کی سہولت بھی نہ ہو تو بخنی کو چھان کر اس کی سطح کے اوپر برف آہستہ آہستہ پھیریں اس طرح چکنائی جم جائے گی۔
- ☆ روست گوشت کو محفوظ کرنے کیلئے موٹی سوتی کپڑے کو پانی میں بھگو کر اس میں گوشت کو پیٹ کر فرنج میں رکھنے سے روست کئی دن تک خراب نہ ہو گا۔
- ☆ گوشت کا اچار اگر بہانا چاہیں تو اس میں نمک اور اچار کے مصالحوں کو شامل کر کے پکائیں اب ایک مرجان میں ڈال کر اس کا منہ بند کر کے چند ہفتوں تک پڑا رہنے دیں اچار تیار ہے۔
- ☆ گوشت کو جلد گلانے کیلئے اس میں سرکہ اور اورک بھی ڈالا جاسکتا ہے۔
- ☆ گوشت کا روست اگر زرم وختہ درکار ہو تو پکانے سے قبل اس پر ایک کپ سرکہ میں ایک چھ سوڈا اور ایک چھ چینی گھوول کر ڈالنے سے روست خستہ وزم بننے گا۔
- ☆ مرغی کی بُو اگر سالن سے غائب کرنا مقصود ہو تو پکانے سے تھوڑی دیر قبل پانی میں بیٹھے سوڈے کا 1/2 چھ چینی گھوشت کو اس پانی میں تھوڑی دیر کیلئے بھیگا رہنے دیں۔

پائے کی بدبو کیسے دور کریں

اکثر لوگ اسے بدبو کی وجہ سے پکانے سے گھبرا تے ہیں لیکن اگر پائے پکاتے وقت اس میں تھوڑا سا سفید زیرہ، دارچینی اور موگ ڈال دی جائیں تو گھر میں ناگوار مہک نہیں آئے گی اور پائے بھی مزیدار نہیں گے۔

فالتو ہڈیاں

قیمتی کے ساتھ بازار سے اکثر بڑی سی ہڈی بھی ضرور قھائی دیتے ہیں یقیناً ایک ہڈی کا سوپ نکالنے کا آپ کے پاس وقت نہیں ہو گا آپ ہر بار ہڈی فریزر میں محفوظ کرتی رہیں جب بہت سی جمع ہو جائیں تو ان کو کئی گھنٹوں تک پانی میں ڈال کر بخنی بنالیں پھر اسے کئی چیزوں میں استعمال کریں۔ ڈال میں پانی کی جگہ ڈالیں یا سبزیاں اس میں پکائیں کھلیشیم کا خزانہ اس سوپ میں موجود ہے۔

مچھلی کیلئے گھریلو ترکیبیں

مچھلی کی بساند دور کرنا

گھر میں مچھلی بنانا خاص مشکل مرحلہ ہوتا ہے مچھلی بن جاتی ہے کھالی جاتی ہے مگر ہاتھوں سے کئی دن تک مچھلی کی بسانداًتی رہتی ہے اسے دور کرنے کیلئے ہمیشہ بیس سے ہاتھ دھولیں۔

فریزر مچھلی کا پکانا

اکثر مردو حضرات رات کو کام سے واپسی پر مچھلی لاتے ہیں تاکہ اگلے دن پکائی جاسکے خواتین مچھلی کو فریزر میں محفوظ کرتی ہیں جب اگلے روز مچھلی پکانے کیلئے نکالی جاتی ہے تو وہ جبی اور اکڑی ہوتی ہے اسے خاصا وقت باہر رکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ نرم ہو کر پکانے کے قابل ہو جائے اگر وقت بچانا مقصود ہو یا جلدی ہو تو سادہ سی ترکیب آزمائیں فریج میں جبی ہوئی مچھلی کو نکال کر پکانے سے قبل نصف چیچ نمک اور یہوں کا رس اچھی طرح ملا کر اس پر لیپ کر دیں اور اسے کچھ دیر یونہی لگا رہنے دیں تقریباً پندرہ منٹ کے بعد اسے خوب اچھی طرح دھولیں مچھلی نرم ہو جائے گی اور پکانے پر لذت بھی برقرار رہے گی۔

مچھلی کی بو دور کرنا

مچھلی اگر دن میں لاکی جائے تو فوری پکائی جاتی ہے، بسا اوقات رات کے وقت لاکی گئی مچھلی کو محفوظ کرنا ضروری ہوتا ہے فریج اسکی جگہ ہے جہاں آپ آسانی سے اپنی اشیاء کو محفوظ کرتے ہیں مچھلی بنائی گئی ہو یا ثابت فریج میں رکھنے سے تمام اشیاء میں اپنی بوچھوڑ دیتی ہے اس کا ایک حل یہ ہے کہ مچھلی کو فریج میں رکھنے سے قبل اگر اس پر تھوڑی سی کافی چھڑک دی جائے تو اس کی تیز بو سے فریج کی باقی چیزیں محفوظ ہو جائیں گی۔

اکثر خواتین مچھلی کی بو کے باعث اسے ہاتھ لگانا بھی گوارا نہیں کرتی اس کیلئے سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ وہ اگر مچھلی گھر میں لاتے ہی ان کے نکلوں پر سروں کا تیل اور بھی لگا کر اسے ایک گھنٹہ رکھ دیں تو اس کی ناگوار بولا کل ختم ہو جائے گی۔

مچھلی کی بو ختم کرنے کیلئے سروں کا تیل اور آنڈا ڈال کر اچھی طرح دھوئیں۔

مچھلی بناتے وقت بار بار ہاتھ سے چھلتی ہے اگر بنانے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا نمک مل لیں تو یہ ہاتھوں سے چھلے گی نہیں۔ مچھلی تلتھے وقت اگر چکنے سے بچنا چاہیں تو گھنی ڈالنے سے قبل پہلے اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر نمک سرخ کر لیں۔

سبزیوں کیلئے گھریلو ترکیبیں

بھنڈی ایک کارآمد بزیری ہے۔ لوگوں میں اسے بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے بہت سارے لوگوں کو اس بات کی بڑی تشویش رہتی ہے کہ بھنڈیاں پکانے کے بعد اگر تازہ تازہ کھالی جائیں تو ان کے ذائقہ اور نرمی کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے مگر فریزر میں رکھنے کے بعد ان میں سختی بڑھ جاتی ہے اور اصلی ذائقہ بھی جاتا رہتا ہے اس صورتحال سے پچھنے کیلئے یہ سادہ ترکیب کارآمد پائی گئی ہے۔ بھنڈیاں پکاتے یا ابالتے وقت ان پر اگر لیموں کے چند قطرے یا دو ٹی اسپون الی کاپنی ڈال دیا جائے تو ان کی نرمی پکھنے کے بعد دیر تک برقرار رہتی ہے۔ فریزر سے نکالنے کے بعد بھی اسے جو نہیں گرم کیا جائے گا تو ان کا ذائقہ تازہ بھنڈیوں جیسا ہی ہو گا اور نرمی بھی موجود ہو گی۔

گھریلو خواتین کو اکثر سبزیوں کو بناتے وقت لیس دار چپک کا احساس ہوتا ہے۔ لڑکیوں میں خصوصاً ہاتھوں پر چپک کا احساس نہایت انجھن پیدا کرتا ہے یہی وجہ ہے جدید زمانے کی لڑکیاں بزریاں بنانے سے گریز کرتی ہیں یا دیر تک اپنے ہاتھوں کی صفائی میں انجھی رہتی ہیں۔ کئی لڑکیاں تو ایسی سبزیوں کو گھر میں ہی داخل نہیں ہونے دیتیں اور کچھ بازار سے کمپاکٹی سبزیاں منگوالیا کرتی ہیں سبزیوں کی چپک سے محفوظ رہنے کیلئے یہ سادہ سی ترکیب نہایت بہترین پائی گئی ہے۔ کچھ کیلے یا اسی طرح کے کسی لیسدار چھل کو یا سبزیوں کو کامنے وقت ہاتھوں پر پہلے سرسوں کا تیل لگالیں اس طرح سادہ صابن سے ہاتھ دھونے سے ہی چپک کا احساس ختم ہو جائے گا۔

پھول گوبھی ہر قسم کے لوگوں کیلئے بڑی پسندیدہ بزیری ہے خواتین اسے پکانے میں بڑی کیمز کرتی ہیں اس کی رنگ کے بارے میں خواتین کے بڑی حلقات میں تشویش رہتی ہے پھول گوبھی کو اگر ذرا لاپرواں سے پکایا جائے تو اس کے سفید پھول جہاں ملیدہ سے بن جاتے ہیں وہیں ان کی رنگت بھی خراب ہو جاتی ہے یا تو ان میں سرخ مرچوں کی زیادتی دکھائی دیتی ہے اور پوری ہندیا سرخ مرخ سی دکھائی دیتی ہے یا پھر ہندیا سیاہی مائل سی پڑ جاتی ہے اور ہندیا جلی محسوس ہوتی ہے پھول گوبھی کو پکانے کے دوران بھی اصلی حالت میں برقرار رکھا جاسکتا ہے اس کیلئے آپ یہ کریں کہ پکاتے وقت اس میں تازہ لیموں کے تھوڑے سے چھلکے کھڑک رڈاں دیں اس سے جہاں ہندیا کا ذائقہ عمده ہو جاتا ہے وہیں اس کی رنگت اور حالت خراب ہونے سے بچا جاسکتا ہے۔

ٹماڑوں کی حفاظت

خواتین فرنج میں ٹماڑا سلے سشور کرتی ہیں کہ انہیں بوقت ضرورت بار بار باز ارنہ جانا پڑے اکثر کم یا بھی اس امر کا مقاضی ہوتا ہے فرنج میں رکھے ہوئے ٹماڑ کچھ ہی دنوں میں نرم پڑ جاتے ہیں اگر فوری دیکھ بحال نہ کی جائے تو گل جاتے ہیں اگر ایسی صورت حال آپ کے ساتھ ہوا اور ٹماڑ بالکل نرم پڑ جائیں تو انہیں دوبارہ سخت کرنے کیلئے یہ سادہ ہی ترکیب استعمال کریں۔ ایک چھ ٹنک ملے خندے پانی میں کچھ دیر کیلئے نرم ٹماڑوں کو ڈبو دیں، کچھ دیر بعد جب یہ قدرے سخت ہو جائیں تو انہیں نکال کر خشک کر لیں اور دوبارہ محفوظ کر لیں۔

نرم ٹماڑوں کو سخت بنائیں

ٹماڑ اگر بہت زیادہ خرید لئے جائیں اور وہ فریز رہیں یا کسی بھی چکہ پڑے پڑے نرم اور پلپے ہونے لگیں تو انہیں نکل ملے پانی میں گھنٹہ بھر کیلئے بھگو کر رکھ دیں وہ پہلے کی طرح سخت تو نہیں ہوں گے البتہ ان کی نرمی سختی میں بدلتے گی اور وہ پہلے سے بہتر ہو جائیں گے۔

مونگروں کی کڑواہت

بزریوں میں کچھ بزریاں ایسی ہیں جو بڑی محنت سے پکائی جاتی ہیں۔ انہیں ہنانے اور پکانے میں کافی وقت بھی صرف ہوتا ہے اگر ایسی بزریاں کڑی محنت کے بعد بھی لذیذ نہ لگیں تو گھرا تاسف ہوتا ہے ایسی بزریوں میں موگرے بھی شامل ہیں۔ موگروں میں قدرت کی جانب سے ہلکی سی تلخی موجود ہوتی ہے کچھ احباب تو اس تلخی کو پسند کرتے ہیں مگر بیشتر لوگ اس تلخی کے باعث موگروں سے گریز کرتے ہیں۔

موگروں کی تلخی کو کم کرنے کیلئے سادہ ہی ترکیب پیش ہے موگرے بنا کر انہیں تھوڑا سا نمک لگا کر تقریباً ایک گھنٹہ تک سایہ دار جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ پھر انہیں سادہ پانی میں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں۔ یاد رکھئے جتنا دھویا جائے گا اس لحاظ سے اس میں سے نمک نکلے گا زیادہ دھونے کا مقصد رچے ہوئے نمک کو نکالنا ہوتا ہے اب انہیں اپنی ترکیب سے پکائیے، ان کی کڑواہت دور ہو چکی ہوگی۔

آلودوں کو گھوٹنے سے بچانا

آلودیک ایسی ترکاری ہے جس کا ساتھ دیگر کوئی سبزیوں کیساتھ بے عمدہ ذائقہ کا باعث بنتا ہے بسا اوقات کچھ سبزیاں ایسی ہوتی ہیں جو کہ دری تک پکائی جاتی ہیں ایسی سبزیوں کیساتھ شامل کئے گئے آلو بعض اوقات بالکل مکمل جاتے ہیں اس وجہ سے کھانے کا مزابھی کم ہو جاتا ہے اور سالن کی خوبصورتی بھی ختم ہو جاتی ہے اس پریشانی سے بچنے کیلئے اگر پکانے سے قبل آلودوں کو چھیل کر اس کے نصف لکھوئے کر کے نمک لگا کر کچھ دری کیلئے انہیں رکھ دیا جائے اور پھر تقریباً پندرہ منٹ کے بعد دھوکر انہیں ہندیا میں ڈالا جائے ایسا کرنے سے آلو گھلنے سے محفوظ رہیں گے۔

آلوجلدی گلیں

آلود کا زیادہ تر استعمال سبزیوں کو میونیشن کے طور پر کیا جاتا ہے یا پھر چاٹ دہی بھلے چسیں وغیرہ کے طور پر انہیں انفرادی طور پر استعمال کیا جاتا ہے آلو ابالنا ہوں یا بطور سالن پکانا ہوں دونوں صورتوں میں اگر وقت فجع سکے تو بہترین بات ہوگی۔ ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ اگر آپ آلودوں کو پکانے سے پہلے انہیں پندرہ سے بیس منٹ تک شخذے پانی میں ڈال دیں اور اس کے بعد کاٹ کر ہندیا میں ڈال کر پکائیں تو یہ بہت جلدی گل جائیں گے اور کم سے کم وقت میں تیار ہو جائیں گے۔

آلودوں کے عمدہ ذاتیے کیلئے

آلودوں کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے کی ایسی ڈیزز ہیں جن میں آلودوں کو کھل کر ڈالا جاتا ہے۔ ایک سادہ سی ترکیب یہاں پیش ہے جس کی رو سے آپ آلودوں کے ذاتی اور ان کی خوشنمای کو بڑھا سکتی ہیں جب آپ آلو کچلنے پیشیں تو اس میں مرچ، دودھ یا مکھن کی جگہ میونیز کا استعمال کریں اس سے اس کی شکل ذاتیہ اور رنگت میں خوشگوار تبدیلی آئے گی۔

آلوجلدی ابالنا

بس اوقات آلودوں کو جلدی ابالنا ہوتا ہے آلوں کو دیکھی میں ڈال کر مناسب مقدار میں پانی ڈالیں جب پانی ہلاکا سا گرم ہونے لگے تو اس میں چکنی ہلدی اور ایک قطرہ کوکنگ آنکل ڈال دیں اس طرح آلوجلدی گل جائیں گے۔

پیاز اور لہسن کی بو کا خاتمه

کھانوں کے ساتھ سلاو کا استعمال انہیں ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے علاوہ ازیں یہ موٹا پے اور خون میں کوئی سڑکی زیادتی کو بھی کنٹرول کرنے میں معاونت کرتا ہے سلاو میں پیاز نہ شامل ہو تو اس کی لذت ماند پڑ جاتی ہے پیاز کھانے کے بعد اکثر منہ سے پیاز کی بو کافی درج تک محسوس ہوتی ہے اس طرح کچھ احبابِ دل کے عارضے میں بہلا ہوتے ہیں اور وہ لہسن کی طرح دن کے مختلف اوقات میں استعمال کرتے ہیں لہسن خون کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے یہ علاج اپنی جگہ کسی مگر منہ سے لہسن کی بو خود کو ناگوار گزرتی ہے پیاز اور لہسن کھانے کے بعد منہ سے جو بو آتی ہے اس کا مدارک نہایت آسان ہے سلاو میں یا لہسن کھانے کے بعد اگر چھوٹا سا مکڑا اور کامنہ میں رکھ لیا جائے تو یہ مادتھ فریشٹر کا کام دے گا۔

نئے شلجم اور کریلے کی کڑواہت

شلجم جب مارکٹ میں آتے ہیں تو کھاری ہوتے ہیں شلجم کا کھارا پن دور کرنے کیلئے یوں تو انہیں پکاتے ہوئے سالن میں گڑیا چینی ڈالی جاتی ہے مگر کچھ لوگ سالن میں مٹھاں پسند نہیں کرتے اسلئے جب شلجم چھیل کر مکڑے کریں تو ان پر نمک لگا کر رکھ دیں کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اس طرح کھارا پانی نکل جائے گا اور ان کی کڑواہت ختم ہو جائے گی اسی طرح آپ کریلوں کی کڑواہت اسی ترکیب سے ختم کر سکتے ہیں۔

میتھی کو قرونازہ رکھنا

گھروں میں میتھی کا استعمال پکوان میں خوبیو اور ذائقے کیلئے ہوتا ہے اکثر پکوانوں میں میتھی کی ایک چیلی ہی کافی ہوا کرتی ہے جبکہ بازار سے پیکٹ سے کم میتھی دستیاب نہیں ہوتی میتھی کو محفوظ رکھ دیا جاتا ہے لیکن کچھ عرصے کے بعد استعمال کرتے وقت یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس میں خوبیو باقی نہیں رہتی اگر میتھی کو ہوا بند برتن میں بند رکھیں تو طویل عرصہ تک تازگی برقرار رہے گی۔

گوبھی کی بو دور کرنا

کچھ لوگ گھس اس لئے گوبھی کا سالن کھانا پسند نہیں کرتے کہ اس میں سے مخصوص بو آتی ہے اگر گوبھی کو زیادہ درج تک پکایا جائے تو یہ مسئلہ توصل ہو جاتا ہے مگر گوبھی کے پھول حلوج سے بن جاتے ہیں اس مسئلے پر قابو پانے کیلئے اگر گوبھی پکاتے وقت اس میں آپ چند قطرے لیوں ایک چمچہ پانی میں ملا کر ہندیا میں ڈال دیں تو گوبھی کی بو دور ہو جائے گی۔

پالک کی کڑواہت دور کونا

سبرز بزریوں میں زیادہ طاقت ہوتی ہے اس بات سے کوئی انکار نہیں کرتا مگر جب انہیں کھانے کی باری آتی ہے تو کئی لوگ ان کی تجھی سے گرین کرتے دکھائی دیتے ہیں ایسی سبرزیوں میں سے پالک کی ایک ہے پالک کی کوئی بھی ڈش پکائیں تو اس میں اگر بھونتے وقت تھوڑا سا دودھ ڈال کر بھونیں گی تو نہ صرف اس کا ذائقہ اچھا ہو جائے گا بلکہ کڑواہت بھی باقی نہیں رہے گی۔

سبرزی زیادہ دیر تک تازہ رکھیں

اکثر گھروں میں صحیح سوریے ہی سبرزی وغیرہ لائی جاتی ہے یا اس وقت پھیری والے زیادہ تعداد میں آتے ہیں یا پھر کسی ضرورت کے تحت زیادہ سبرزی خرید لی جاتی ہے یا پکانے کا ارادہ بد لئے پر اس سبرزی کو محفوظ کر دیا جاتا ہے فرنچ یا فریزر میں سبرزی رکھنے کے باوجود گل جاتی ہے اور اس کی تازگی ماند پڑ جاتی ہے اگر آپ سبرزیوں کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کی خواہش مند ہیں تو تھوڑے پانی میں ایک چمچہ سر کے طاکر سے سبرزی پر چھڑک دیں بعد ازاں سبرزی کو کسی اخباری کاغذ میں پھیٹ کر رکھئے اس طرح سبرزی دیر تک تازہ رہے گی۔

سبرز موصوفوں کی جلن ختم کونا

کچھ خواتین کی جلد بے حد نازک یا حساس ہوتی ہے کسی بھی تیخ چیز کے ہاتھ میں آتے ہی انہیں الرجی ہو جاتی ہے اگر سبرز مرچیں کامنے ہاتھوں میں شدید جلن ہو تو اسے فوری طور پر روکنے کیلئے آپ اپنے ہاتھوں کو ہلدی اور چینی ملے محلوں میں تھوڑی دری کیلئے ڈبو دیں جلن ختم ہو جائے گی۔

دھنی کا محفوظ دھنا

اکثر ہم لوگ وہی منگواتے ہیں اور عموماً نجج جاتا ہے ایسے میں وہی دوسراے دن تک یا تو خراب ہو جاتا ہے یا پھر کھٹا ہو جاتا ہے کئی دن تک آپ اسے قابل استعمال رکھنے کیلئے کچھ ناریل کے چھوٹے چھوٹے نکڑے دہی میں ڈال کر رکھ دیں تو دہی چار پانچ دن دیسے ہی تازہ رہے گا۔

دالوں کی گھریلو ترکیبیں

دال میں گلانے کا نسخہ، اگر آپ تربوز کے چھلکے سکھا کر انہیں پیس کر محفوظ رکھ لیں تو یہ نہایت کارآمد چیز ثابت ہوگی آپ دال میں پکاتے وقت گلانے کیلئے ان میں سوڈا بائی کا ربوونیٹ ڈالنے کے بعد تربوز کے چھلکوں کا پاؤڑ راستعمال کر سکتی ہیں یہ صرف مفید ثابت ہوں گے بلکہ ہر قسم کے مضرات سے بھی پاک ہوں گے۔

بڑیاں نرم کرنے کیلئے بازاری بڑیاں ہوں یا گھریلو، دونوں کچھ عرصہ رکھنے سے سوکھ جاتی ہیں اور جب انہیں دوبارہ پکانے کیلئے استعمال کرنے کی نوبت آتی ہے تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے بڑیوں کو نرم رکھنے کیلئے یا آسان ترکیب ضرور آزمائیں گھریلو بڑیوں کو نرم بنانے کیلئے اردو کی دال میں ایک چائے کا چیج، دہی اور بینکنگ پاؤڑ میں ملا لیا کریں جبکہ بازاری بڑیوں کیلئے ایک گلاس پانی میں چائے کا چیج، ایک پاؤڑ دہی اور چیج پاؤڑ را چھپی طرح حل کر لیں، اب بڑیوں کو اس محلول میں ڈبو کر گھنٹہ بھر کیلئے رکھ دیں جب وہ تمام محلول چوس جائیں تو نکال کر خشک کر لیں بڑیاں خشک ہونے کے بعد نرم رہیں گی۔

مسود کی حفاظت

گھروں میں سورکی دال کا استعمال کافی زیادہ ہوتا ہے اکثر انہیں سور بھی کیا جاتا ہے محفوظ رکھی جانے والی دال کو کچھ عرصہ بعد کیڑا لگ جاتا ہے اور پھر دال پھینکنا پڑتی ہے سور کی دال کو محفوظ رکھنے کیلئے اگر اس کے مریقان یا ڈبے دغیرہ کے گرد تھوڑا سا سرسوں کا تیل لگا دیا جائے تو ایسے میں کیڑا لگنے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

dal کا عمدہ مصرف

گھروں میں دال شوق سے پکائی جاتی ہے اور با امر مجبوری بھی کچھ لوگ تو بڑے شوق سے دال کھاتے ہیں اور گھر کے کچھ فرد ناک بھوؤں چڑھا کے دکھائی دیتے ہیں اگر کمی ہوئی دال چیج جائے تو اسے فرنچ میں رکھنے کی بجائے اس کا بہت لذیذ سوپ بنایا جاسکتا ہے گرینڈر میشین میں اسے اچھی طرح بلینڈ کر لیں کڑا ہی یا کھلے منہ کے برتن میں دو بوٹھیاں یا حسب ضرورت کڑتی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کر لیں یہاں تک کہ وہ ہلکی براؤن ہو جائے اب دال کا تیار شدہ پیسٹ اس میں ڈال دیں ضرورت کے مطابق پانی ڈال کر دو ایک آبال آنے دیں آپ کا لذیذ سوپ تیار ہے۔

چنے یا دال گلانا

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ پختے یا دال پکانے کیلئے رکھتی ہیں تو دال یا پختے آپ کی لاکھ کوشش کے باوجود بھی نہیں ملتے۔ ایسی صورت میں آپ ایسا کریں کہ آدھا کپ دو دھنچوٹا (کر کے) سالن میں ڈال دیں، پندرہ منٹ بعد آپ چیک کریں تو دال یا پختے گل چکے ہوں گے اگر تھوڑی سی کسر رہ گئی ہو تو پانچ منٹ مزید دے سکتی ہیں۔

چاولوں کیانے گھریلو ترکیبیں

نئے چاولوں کیلئے بعض اوقات کسی مجبوری کے تحت نئے چاول پکانا پڑ جاتے ہیں مگر انہیں کتنی بھی محنت سے پکایا جائے پھر بھی پکنے کے بعد چپک جاتے ہیں اس نتیجہ پر عمل کر کے آپ نئے چاولوں سے پرانے چاولوں کے نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ نئے چاولوں کو عام پانی سے دھونے کے بعد ایک بار گرم پانی میں بھگودیں جب یہ پانی سختا ہو جائے تو اسے نکال دیں اور نیا پانی گرم کر کے چاول پھر ایک بار آبالیں اور پھر نچوڑ کر دم دیں۔ بریانی نہ جلنے خواتین اکثر غفلت کا شکار ہو جاتی ہیں اور لمحہ بھر میں بریانی برتن کی تہہ میں لگ جاتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ بریانی پکاتے وقت دیپھی کی تہہ میں اگر (Bay Leares) کی تہہ بچھادی جائے تو آنج مناسب طور پر بریانی کو پکائے گی اور بریانی کی لذت جہاں مزیدار ہو گی وہیں وہ جلنے سے بھی محفوظ ہو گی۔

اسٹور چاولوں کو کیڑا لگنا

سب گھروں میں تو نہیں بیشتر گھروں میں سال بھر کیلئے ایک یا دو بار چاول محفوظ کرنے کی عادت پائی جاتی ہیں۔ عموماً بازاری چاول ناقص یا بہت مہنگے پڑتے ہیں ایسے میں فصل کرنے پر چاول خرید لئے جائیں تو جہاں وہ سستے پڑتے ہیں وہیں آپ ان کی مدد کو والی بھی اپنی مرضی سے طے کر سکتے ہیں چاول گھروں میں اسٹور کرنا بے حد آسان کام ہے مگر جب چند دن بعد انہیں دیکھا جائے تو وہاں سریوں اور کیڑوں کی ظفر موجود کھائی دیتی ہے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھوڑی سی محنت سے ان کیڑوں وغیرہ کو نکال باہر کیا جاسکتا ہے اصل میں فکر کی بات یہ ہے کہ وہ ان چاولوں کو خراب کر رہے ہیں جو کہ آپ کا اٹھاٹا ہیں۔ اگر آپ کے چاولوں میں بہت سارے کیڑے لگ جاتے ہیں تو آپ پریشان بالکل نہ ہوں۔ اس میں چیز جو نئے لہسن کے چھیل کر ڈال دیں اور چاول والے برتن کا منہ بند کر دیں، اس سے نہ صرف چاول کیڑوں سے محفوظ رہیں گے بلکہ چاولوں میں سے ایک اچھی خوشبو بھی آئے گی۔

چاولوں کے ڈافنے دار پاپڑ

چنگاب ہو یا سندھ، سرحد ہو یا چستان دو پہر میں پلاٹ خاہری وغیرہ پکائی جاتی ہے مگر شام یا رات کو چاول ابال کر کھائے جاتے ہیں کشمیری دال چاول اس صحن میں بے حد مشہور ہیں۔ چاول ابائی کے بعد جو پانی نیچ جاتا ہے اسے عرف عام میں چنگا یا یاچھ کہا جاتا ہے۔ اس کے پارے حکماء و طبیب رقم طراز ہیں کہ اسے بطور سوپ پینا صحیت کیلئے بے حد مفید ہے ذیل میں ایک نہایت دلچسپ اور عمدہ ترکیب پیش ہے۔ جس پانی میں چاول ابائی گئے ہوں اسے پھینکنے کے بعد جس میں حسب ذائقہ نمک ملا کر اسے سیدھی پلیٹ میں نکال لیں اور دھوپ میں محفوظ جگہ پر رکھ کر خشک کریں جب چیخ خشک ہو جائے تو اس کو نرمی سے پلیٹ پر سے اٹا لیں۔ مجھے آپ کے پاس چاولوں کے عمدہ اور کر کرے پا پڑ تیار ہیں۔ گرام گرم تمل میں انہیں ڈال کر کر کر اسکیں یا تلمیں اور چاٹ مصالحہ ڈال کر نوش فرمائیں۔

باسی چاولوں کی نازگی کیلئے

اُبئے ہوئے چاولوں کی بیچ نکالنا کوئی انوکھی بات نہیں ہے گھر کے دو ایک افراد نے دو وقت چاول نہیں کھائے کافی مقدار پر رہتی ہے اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ گزشتہ روز کے پکے ہوئے چاول دوسرے دن بھی تازہ لگیں تو آپ ان چاولوں کو فرتنج میں محفوظ رکھ لجھئے جب دوبارہ چاول پکانے کا ارادہ بنے تو ان باسی چاولوں کو تازہ چاولوں میں اُس وقت ملا دیں جب تازہ چاول پکے ہوئے ہوں۔ انہیں تازہ چاولوں کے ہمراہ کچھ دری کیلئے اباليں اور بھایا چاول چھان کر نکال دیں باسی چاول بالکل تازہ پکے ہوئے چاولوں کا ذائقہ دیں گے۔

چاولوں کی رنگت کیلئے

کچھ گھر انوں میں گھرے رنگ میں پکائے گئے چاول پسند کئے جاتے ہیں تو کچھ گھروں میں تیز رنگت عجیب بھی جاتی ہے۔ خصوصاً کشمیری طرز میں پکائے گئے چاولوں میں رنگت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے چاول تازہ تازہ پکائے جائیں تو ان کی رنگت صحیح دکھائی دیتی ہے جبکہ کچھ دری رکھنے پر ان کی رنگت سرخی مائل پڑ جاتی ہے۔ ذیل میں ایک سادہ سی ترکیب پیش کی گئی ہے جس کی مدد سے آپ چاولوں کی رنگت سرخی مائل ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ چاولوں کی سفیدی اور تازگی بڑھانے کیلئے تازہ پکے ہوئے چاول پر آدھے یہموں کارس نچوڑ دیں۔ اس سے ان کا ذائقہ بھی مزیدار ہو گا اور رنگت بھی نکھری رہے گی۔

باسی چاول کا آمد بنائیں

اکثر گھر انوں میں پکے ہوئے چاول کھانے کے بعد بچ جاتے ہیں تو انہیں ضائع نہ کریں بلکہ کسی کھلے برتن میں پھیلا کر دھوپ میں رکھ کر سکھالیں اور پھر کسی برتن میں بند کر کے رکھ دیں اور جب مہمان وغیرہ آئیں تو انہیں چائے کے ساتھ پیش کرنے سے پہلے تھوڑے تیل میں تیل لیں اور اس پر چاٹ مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

چاولوں کیلئے پانی کا استعمال

اکثر پلاو یا بھگارے ہوئے چاول وغیرہ پکانے کے دوران پانی کے کم یا زیادہ ڈالنے سے چاول خراب ہو جاتے ہیں اگر آپ کو اپنے چاولوں میں پانی ڈالنے کا صحیح اندازہ نہیں ہے تو یہ ترکیب استعمال کیجئے۔

چاولوں میں پانی ڈالنے کا یہ اندازہ تہائیت آسان ہے پہلی بات تو یہ ہے چاول ہمیشہ کھلی و ٹکھی میں پکائیں اور دوسرے جب چاولوں میں پانی ڈالنے لگیں تو اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت والی انگلی کو چاولوں پر لگا دیں اور پھر دوسرے ہاتھ سے پانی ڈالیں جب شہادت کی انگلی کی پہلی پور پانی میں ڈوب جائے تو پانی ڈالنا بند کر دیں اس سے آپ کے چاول کبھی بھی خراب نہیں ہوں گے۔

چاولوں کا نکھار

چاول پکانا کافی محنت طلب کام سمجھا جاتا ہے اگر آپ سے ذرا سی چوک ہو گئی تو سمجھو لجئے کہ چاول تو پک ہی جائیں گے مگر وہ یا تو ٹوٹ جائیں گے یا پھر آپس میں جڑ کر حلواہ بن جائیں گے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ چاول پکنے کے بعد کھلے کھلے اور نکھرے ہوئے نظر آئیں تو چاول ڈالنے کے تھوڑی دیر بعد لمبیوں کے چند قطرے ڈال دیں۔

جلیٰ ہوئے چاول کی بوختم کونا

چاول یا بریانی پلاو، کبھی نیچے سے الگ جائیں اور جلنے کے بعد ان میں سے جلنے کی بوائے تو چار ڈبل روٹی کے تو س چاولوں کے اوپر پھیلا کر ڈال دیں اور آدھی پیالی دودھ ڈال دیں اب اسے دس منٹ کیلئے دم رکھ دیں حیرت انگیز ہو جائے گی اور آپ کی محنت ضائع نہیں جائے گی۔

خوشمنا چاول

dal یا چاول اگر سادہ پانی سے دھو کر نیم گرم پانی میں بھگووئے جائیں تو کچھ دیر بعد بھیگ کر کافی بڑے سائز کے ہو جاتے ہیں انہیں پتیلی میں ڈالنے وقت یہ خیال ہونا چاہئے کہ پتیلی کا پانی ابلاتا ہوا ہو جب dal یا چاول پک کر تیار ہو جائیں گے تو مکمل طور پر کھل کر بڑے سائز کے ہو جائیں گے اور دیکھنے میں بھی خوشنا لگیں گے۔

بریانی کے چاول کو چپکنے سے بچائیں

محمدہ بریانی کی پہچان یہی ہے کہ اس کے چاول کے دانے الگ الگ دکھائی دیں عموماً چاول آپس میں چپک کر حلوہ بن جاتے ہیں اس خانی سے بچنے کیلئے چاول اپالنے سے پہلے پانی میں دو یا تین چھوٹے چھوٹے ثابت پیاز ڈال دیں اور تھوڑا سا یہوں کا رس نچوڑ دیں اس سے چاول کسی بھی نہیں چپکے گا ہمیشہ الگ رہے گا اور تمہارے چھاتے ہوئے ان پیازوں کو نکال لیں۔

چاول اور کیڑے

چاولوں میں اگر پتا ہوا نمک دیا جائے تو چاول کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسی طرح چاولوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے نمک اور سرسوں کا تیل لگا کر محفوظ کر دیں جب تک ہوانہ لگنے کی کیڑا نہ لگے گا۔

ابلے ہونے چاولوں کے دانے آپس میں جڑ جاتے ہیں

لیکن اگر چاول اپالنے کے بعد پانی نکالنے سے پہلے ایک چچپے یہوں کا رس یا سرکہ ڈال کر ہلا دیں اور پھر پانی نکال لیں تو جڑیں گے نہیں۔

اگر ابلے ہونے چاول پیچ رہیں تو دوسرے دن ابلے ہوئے چاولوں کا پانی ان میں دوبارہ ڈال کر سرگرم کر لیں چاول خراب نہ ہونگے بلکہ تازہ ہو جائیں گے۔

چاولوں کو جڑنے سے بچانے کیلئے ان میں تھوڑا سا گھی بھی شامل کریں چاول نہیں جڑیں گے کھلے کھلے رہیں گے۔ چاولوں کے مرمرے بنانے کیلئے چاولوں میں نمک اور بندی ملا کر رکھ دیں خطرہ نہ رہے گا۔

چاولوں سے مصروف کباب تیار کرنے کیلئے

آپ بایی چاولوں کو کام میں لا سکتے ہیں وہ اس طرح کہ بایی چاولوں میں تھوڑا سا نمک اور زیرہ ملا کر پیس لیں اور قیمہ بھون کر ہری مرچ اور ہرا دھنیا حسب ذائقہ ملا کر چاولوں کے درمیان رکھ کر لمبوترے کباب کی طرف کھلے گھی میں تلیں مزے دار کباب تیار ہو جائیں گے۔

چاولوں کی وڈیاں بنانے کیلئے

چاول اپال کر تھوڑا سا پانی سفید زیرہ نمک مرچ حسب ذائقہ شامل کر کے ملیدہ بنالیں اب کسی ٹرے میں گھی لگا کر ہاتھ سے پسندیدہ سائز کی وڈیاں بنائیں چند دن دھوپ میں سکھا کر گھی میں تلیں لیں۔

نئے چالوں کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے

پہلے سادے پانی سے دھوئیں پھر گرم پانی میں بھگوکر پانی تھنڈا ہونے دیں جب پانی تھنڈا ہو جائے تو پانی بدل کر چاول پکالیں چاول بہترین ہوں گے۔

چاول کو ابالتے وقت اگر ایک عدد یہوں نچوڑ دیا جائے تو چاول صاف اور خوبصوردار ہو جائیں گے۔

چالوں کو نرم کرنے کیلئے دم دینے سے پہلے سوتی کپڑا اخباری کاغذ گیلا کر کے ڈھلنے کے ساتھ چپکا دیں۔

چالوں کو دم دیتے وقت اگر یہ خیال کیا جائے کہ چاول بہت زیادہ نرم نہ ہو جائیں تو ڈھلن پر خشک اخباری کاغذ یا خشک سوتی کپڑا دیں۔ زائد نی جذب ہو جائے گی۔

چالوں کے وٹا من ضائع ہونے سے بچانے کیلئے چاول پکانے کیلئے دھونے سے مٹی نکل جائے تو آخر میں پانی کو اس میں رہنے دیں اور جب چاول پکانے شروع کرویں تو یہی پانی چالوں کے برتن میں ڈال دیں اس طرح چالوں کے وٹا من ضائع نہیں ہونگے۔

پکے چالوں میں سختی دور کرنے کیلئے

پکے ہوئے چالوں کی سختی دور کرنے کیلئے پہلا کپڑا دم دیتے وقت استعمال کریں یا پھر پانی کا چھینٹا دینے سے چالوں میں نرمی آجائے گی۔

نئے چاول پکانے کا طریقہ

نئے چاول پکنے وقت چپک جاتے ہیں اس لئے انہیں نمک لگا کر کچھ دیر کھنے کے بعد پکانا چاہے۔

انڈے کیلئے گھریلو ترکیبیں

انڈے کی بو دود کھونا

صحیح ناشتے میں انڈے کا استعمال عام سی بات ہے بچے صحیح سکول جانے سے پہلے عموماً ناشتے میں فرائی انڈہ طلب کرتے ہیں خواتین فوری برتن صاف کرنے کے بجائے رکھ چھوڑتی ہیں کہ بعد میں دیکھا جائے گا۔ ایسے برتوں میں انڈے کی بساط رج جاتی ہے اور دھونے کے باوجود بھی نہ آتی رہتی ہے۔ یاد رکھئے کہ برتوں میں سے انڈوں کی بختم کرنے کیلئے انہیں ڈبل روٹی کے لکڑے سے اچھی طرح صاف کیا کریں اس طرح بوبیدا ہونے کا سوال نہیں پیدا ہوگا۔

انڈوں کو محفوظ رکھنا

انڈے بچوں بڑوں سب کی مرغوب نہذائیں۔ موسم سرما کی آمد پر انڈوں کی جہاں بڑتی ہوئی قیمت پر پریشانی کا باعث ہوتی ہے۔ ان کی قلت بھی عذاب سے کم نہیں۔ خصوصاً بچوں والے گھروں میں تو انڈوں کا ہر وقت موجود ہونا ضروری امر ہے۔ ذرا بچے کو سردی کی کھانی یا زکام کی شکایت محسوس ہوتی ہیں ایک انڈہ آپال کرائے کھلا ڈالتا کہ اس کا مرض بڑھنے سکے۔ سردیوں میں بیشتر گھرانوں میں فریج کو اضافی خرچہ سمجھ کر بند کرنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ ایسے میں اشیاء کو محفوظ رکھنا کافی مشکل کام دکھائی دیتا ہے البتہ انڈے سردیوں میں خراب نہیں ہوتے۔ اگر ایسا ہونے کا احتمال ہو تو ان پر ذرا سا گھی مل دیں تو وہ فریج کے بغیر بھی تازہ رہیں گے۔

انڈے خراب ہونے سے بچائیں

گرمیوں میں انڈے فریج میں رکھنے کے باوجود خراب ہو جاتے ہیں اگر انڈوں پر فریج میں رکھنے سے پہلے کونگ آکل کا ہلکا سا کوٹ کر دیا جائے تو انڈے خراب نہیں ہوں گے اور زیادہ دن تک چلیں گے۔

انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا

سردیوں میں انڈوں کی کم دستیابی کے باعث کئی لوگ انڈے سثور کر لیتے ہیں۔ سرد موسم کے باعث یہ کام آسان رہتا ہے مگر موسم گرم میں یہی کام قدرے دشوار بن جاتا ہے انڈوں کا محفوظ رہنا اصل ضرورت ہوتی ہے اور وہ نہ حاصل ہو سکے تو اتنا بھیڑا پانے کی کیا ضرورت ہے اگر انڈوں کو پے ہوئے نمک میں دبا کر رکھ دیا جائے تو اس طرح انڈے کافی دیر تک خراب نہیں ہوتے اس کے علاوہ کئی لوگ گرم پچھلے ہوئے موسم میں سے انڈوں کو غوطہ دے کر نکال لیتے ہیں اور پھر انہیں کسی سرد جگہ پر محفوظ کر لیتے ہیں اس طرح انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوتے۔

جن گھروں میں فریج کی سہولت موجود نہیں ان کیلئے بیشتر اشیاء کو محفوظ رکھنے میں تنگی کا سامان ہوتا ہے انڈے موسم گرم میں رکھنا مشکل کام ہے اگر ایسے میں انڈوں کو دھو کر تیل یا چونے کے پانی میں ڈال کر رکھ دیں تو انڈے خراب نہیں ہوں گے۔

پہلوں کیلئے کار آمد ترکیبیں

پہلوں کو دیر تک نازہ رکھئے

اگر آپ کے پاس فرنچ وغیرہ نہیں ہے اور آپ یہوں یا کچے کیلے یا کچے چکوڑے محفوظ کرنا چاہتے ہیں تو اس کیلئے سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ کسی بڑے برتن میں پانی بھر کر تمام اشیاء اس میں ڈال کر گھنٹہ بھر رکھ کر چھوڑیں۔ بعد ازاں نکال کر خشک کر لیں اگلے دو دن دوبارہ ایسے سمجھے جتنے دن محفوظ رکھنا مقصود ہوں یہی عمل کرتے رہیں اگر ایسا کرنے میں بھی ان پر خشکی دکھائی دے تو پانی میں رکھنے کا دورانیہ بڑھا دیں۔

سیب سیاہ ہونے سے بچائیں

سیب تندرتی کی خصانت ہیں ان کے فوائد پر نگاہ ڈالی جائے تو حیرت ہوتی ہے سب مہماںوں کے سامنے پیش کرنا اسی بات کی غمازی ہے کہ آپ اسے تو انائی فراہم کرنے کا باعث بن رہے ہیں لیکن اس وقت خاصی شرمندگی کا سامنا ہوتا ہے جب سیب کاٹ کر بڑی نفاست سے مہماںوں کے سامنے سجائے جائیں اور وہ سیاہ پڑنے لگیں۔ یہ امر صحیح ہے کہ سیب کو جب کاٹا جاتا ہے تو وہ اسی لمحے کا لے ہونے لگتے ہیں۔ مہماںوں کے سامنے شرمندگی نہ اٹھائیے اور کئے ہوئے سیبوں کو کالا ہونے سے بچانے کیلئے انہیں کاٹ کر برتن میں ڈال دیجئے جس میں پہلے سے تختہ تھنڈا پانی موجود ہو۔ یاد رہے کہ اس پانی میں ایک چھپنک مکس کرنا نہ بھولئے۔ سیب کی قاشیں کاٹ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ پھر تھوڑی دیر کیلئے ان قاشوں کو اسی پانی میں رہنے دیجئے اور برتن کو فرنچ میں رکھ دیں۔ اس کے بعد سیب کی قاشوں کو ضرورت کے وقت پلیٹ میں نکال لیں اب نہ تو اس کا رنگ سیاہ پڑے گا اور نہ آپ کو مہماںوں کے سامنے شرمندہ ہونا پڑے گا۔ سیب کا ذائقہ پہلے سے زیادہ مزیدار ہو جائے گا۔

پہلوں سے جوس نکالنا

جس طرح پھلِ محمدہ محنت کے خامن ہیں اسی طرح کئی پھلوں کا رس یا جوس بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے پھلوں کے کھانے میں جو قباقحتیں درپیش ہوتی ہیں ان کے مقابلے میں ان کا رس آسانی سے استعمال میں لاایا جاتا ہے خصوصاً پھلوں کے معاملے میں جو کہ نصف مقدار کھاتے ہیں اور نصف مقدار اپنے کپڑوں کو کھلاتے ہیں اس سے کم از کم ان کے کپڑے بھی صاف رہتے ہیں دوسرا مکمل تو انائی کی مقدار انہیں میسر رہتی ہے۔ گھروں میں پھلوں سے رس نکالنے کے کئی طریقے راجح ہیں۔ یہاں ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے جس کی مدد سے آپ کسی پھل کا مکمل رس نکال سکیں گے۔ جن پھلوں سے جوس نکالنا ہو اگر انہیں چند منٹ کیلئے نیم گرم پانی میں رکھیں بعد میں ان کا رس نکالیں، پھل سے پورا رس نکل آئے گا۔ اس طرح سے یہوں کا رس بھی نکالا جاسکتا ہے۔

بڈھضمی دور کرنے کے ٹوٹکے

آخر دکھانے سے بڈھضمی ہو جائے تو انار کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

آم کھانے سے بڈھضمی ہو جائے تو دودھ یا دودھ کی لسی پی جائے تو بڈھضمی دور ہو جاتی ہے۔ دو چار جامن کھانے سے بھی آم کی بڈھضمی دور ہو جاتی ہے۔

انگور کی بڈھضمی سونف یا گلقد کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

انجیر کھا کے بڈھضمی کی شکایت ہو تو پادام کھائیے۔

امرود کھا کے پیٹ میں درد ہو تو سونف یا سونٹھ کھائیں۔

اروی کی بڈھضمی ہو تو کھٹائی یا گھمی استعمال کریں۔

ارہر کی دال کھا کے بڈھضمی ہو تو کھٹائی یا دارچینی سے دور کریں۔

آملہ کی بڈھضمی سوڑا اور پادام روغن سے دور ہو جاتی ہے۔

آلو کی بڈھضمی دور کرنے کیلئے گرم مصالحہ یا سوڑا استعمال کریں۔

املی کی بڈھضمی ہنپھ سے دور ہو جاتی ہے۔

انار کی بڈھضمی ہڑیا نمک سے دور ہو جاتی ہے۔

پادام کھانے سے بڈھضمی ہو تو شکر کھائیں۔

بیسک کھانے کی بڈھضمی انار دانہ یا اجوائی سے دور ہوگی۔

بکری کا دودھ پینے سے بڈھضمی ہو تو شہد یا سونف استعمال کریں۔

بھیس کے دودھ سے بڈھضمی ہو تو نمک استعمال کریں۔

گائے کے دودھ کی بڈھضمی دور کرنے کیلئے سوڑے یا چونے کا پانی استعمال کریں۔

پاک کی بڈھضمی سونٹھ سے دور ہوگی۔

چیٹھے کی بڈھضمی کے علاج کیلئے نمک، کالی مرچ اور سونٹھ استعمال کریں۔

پستہ کی بڈھضمی دور کرنے کیلئے چھوٹی ہڑا استعمال کریں۔

سکلڑی کی بڈھضمی اجوائی یا نمک سے دور ہوگی۔

تمباکو کی بڈھضمی دور کرنے کیلئے تازہ دودھ استعمال کریں۔

گھیا تو ری کی بدہضمی بھی سوٹھے سے دور ہو جاتی ہے۔
تیل کی بدہضمی لیموں یا کلوچی یا سرکہ سے دور ہو گی۔

تربوز کھانے سے بدہضمی ہونے کی صورت میں گرم پانی یا گڑا استعمال کریں۔

بینگن کی بدہضمی سرکہ یا گھی سے دور ہو جاتی ہے۔

جو کی بدہضمی ہو تو گھی، گرم مصالحہ اور نمک استعمال کریں۔

بھنگ کی بدہضمی دور کرنے کیلئے دورہ استعمال کریں۔

بھنڈی کی بدہضمی سوٹھے کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

بیر کی بدہضمی نمکین کو سے (نیم گرمی) پانی سے دور ہو جاتی ہے۔

خوبانی کھا کے بدہضمی ہو تو مصری کھائیں۔

دہی کی بدہضمی سوٹھے اور زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔

سگرہ کھانے سے بدہضمی ہو تو گڑ کھایا جائے۔

سیم کی بدہضمی گرم مصالحہ استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔

سیب کی بدہضمی دور کرنے کیلئے دارچینی یا گلقدہ کھائیں۔

سنگھاز اکھانے سے بدہضمی ہو تو سوڈا یا کھاری بوٹل استعمال کریں۔

ساگ کی بدہضمی کھائی سے دور ہو جاتی ہے۔

شہد کی بدہضمی دور کرنے کیلئے انارداہ استعمال کریں۔

چائے پینے سے بدہضمی ہو تو تھوڑی سی سوناف چبائیں۔

چلغوزے کی بدہضمی دور کرنے کیلئے کھائی استعمال کریں۔

چھاچھے کی بدہضمی لیموں یا نمک کے استعمال سے دور ہو جائے گی۔

خریوزے کی بدہضمی لیموں سے دور ہو جاتی ہے۔

شریفے کی بدہضمی دور کرنے کیلئے کھائی استعمال کریں۔

گاجر کھا کے بدہضمی ہو تو گڑ کھائیں۔

گھیئے کی بدہضمی دور کرنے کیلئے سوٹھے اور انارداہ استعمال کریں۔

گنا کھا کے بدہضی ہو تو اجوانن کا عرق اور ادرک استعمال کریں۔

گوبھی کی بدہضی دور کرنے کیلئے ادرک اور گرم مصالحہ استعمال کریں۔

گوشت کی بدہضی گڑ سے دور ہو جاتی ہے۔

گھی کی بدہضی دور کرنے کیلئے یہموں استعمال کریں۔

گیہوں کھانے سے بدہضی ہو تو سرکہ یا سوڈا استعمال کریں۔

لوبیہ کی بدہضی سونف، نمک یا زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔

مکھن کی بدہضی سے نجات پانے کیلئے شہد یا چینی یا نمک استعمال کریں۔

شہتوت کی بدہضی دور کرنے کیلئے سکنجیں استعمال کریں۔

فالس کی بدہضی دور کرنے کیلئے گلقد استعمال کریں۔

کدو کی بدہضی گرم مصالحہ یا سوٹھ سے دور ہو جاتی ہے۔

کیلے کھانے سے بدہضی ہو تو نمک سوٹھ یا شہد استعمال کریں۔

کمل کٹہ کی بدہضی شہد سے دور ہو جاتی ہے۔

کھجور کی بدہضی چھاچھ پینے سے دور ہو جاتی ہے۔

کھیر کی بدہضی موگ کی وال سے دور ہو جاتی ہے۔

کھجور کی بدہضی چھاچھ سے دور ہو جاتی ہے۔

کھیرے کی بدہضی سے نجات پانے کیلئے اجوانن استعمال کریں۔

چھلی کی بدہضی دور کرنے کیلئے آم کارس اجوانن شہد استعمال کریں۔

مسور کی وال کھانے سے بدہضی ہو تو گھی یا سرک استعمال کریں۔

چنے کی دل کی بدہضی اجوانن کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

مولی کی بدہضی مولی ہی کے پتے یا نمک کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

میوه جات کھانے سے بدہضی ہو تو دھنیا یا یہموں استعمال کریں۔

لال مرچ کی بدہضی ہو تو شہد اور گھی استعمال کریں۔

منزکی بدہضی ہو تو نمکین کو سے پانی سے دور ہو جاتی ہے۔

ناریل کی بدہضی ہو تو چاول یا شکر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

یہموں کی بدہضی دور کرنے کیلئے نمک بفشنہ یا سوڈا استعمال کریں۔